



Yogaworkshop: Parināma

Zaterdag 27 november van 10.30 -16.30 uur

Yoga Sutra's II.15: Voor de mensen, die onderscheidingsvermogen hebben ontwikkeld, is alles ellende wegens de pijnen (smart) als gevolg van verandering....."

De yogaworkshop Parināma heeft als thema en aandachtspunt de continue verandering die we niet altijd fijn vinden, maar onlosmakelijk verbonden is aan alles wat er is. Het ene vloeit voort uit het andere, alles heeft een oorzaak, niets staat op zichzelf!

Dit klinkt misschien mysterieus maar het gaat over je dagelijkse leven, waarin alles in je lichaam en in je denken, maar ook om je heen aan verandering onderhevig is. Je kunt er niet omheen, daarom is het beter om dit te accepteren en de waarde en schoonheid ervan in te zien.

De workshop bestaat uit de volgende onderdelen:

- * Vloeiende yogaserie op muziek; de houdingen (asana's) vloeien geleidelijk en soepel in elkaar over;
- * Bespreken van de Parināma's (wet van Verandering/Transformatie);
- * Mantra zingen (met uitleg over de betekenis van de gezongen mantra);
- * Meditatie oefening;
- * Vegetarische lunch is inbegrepen.

Wat kan deze workshop voor je betekenen? Door bewustwording krijg je meer acceptatie in dat wat er om je heen gebeurt en waar je niet altijd invloed op kunt uitoefenen. Een fijne workshop, een dag voor jezelf. En ook een mooi cadeau om te schenken aan iemand anders.

Datum en tijd : Zaterdag 27 november van 10.30 - 16.30 uur
Locatie : De Yogapoort, Johan Willem Frisostraat 53, Sneek
Kosten : € 70,00, vooraf over te maken op:
NL23 RABO 013.20.40.794, o.v.v.: Parināma 27 nov.
Aanmelding : info@deyogapoort.nl

De Yogapoort is eenvoudig te bereiken met de auto, fiets, lopend of met het openbaar vervoer. Vanuit het station Sneek is het 15 minuten lopen via het centrum. Vanuit de Waterpoort is de studio binnen 10 minuten te belopen. Parkeren kan in de buurt (let op: parkeer gratis na het bord Einde betaald parkeren).

