

## Lesrooster 2022 Personalised Yoga Development Training De verdieping

Lesdagen zijn van

- vrijdag 19.00 – 22.00u
- zaterdag 12.00 – 20.00u (inclusief gezamenlijke lunch en diner)
- zondag 09.00 – 13.00u

De basis voor de training vormen wederom asana's en (samkhya)filosofie. Deze verdiepen we aan de hand van de aangeduide thema's.

<b>Weekend</b>	<b>Datum</b>	<b>Thema</b>
1	vr 11 – zo 13 maart	a.h.v. drie-eenheid
2	vr 22 – zo 24 april	a.h.v. vāta
3	vr 01 – zo 03 juli	a.h.v. pitta
4	vr 02 – zo 04 september	a.h.v. kapha
5	vr 30 sept – zo 02 oktober	a.h.v. dhatu's (weefsels)
6	vr 04 – zo 06 november	a.h.v. malas, agni (spijsvertering)
<b>Retraite</b>	Vr 13 – ma 16 januari	a.h.v. kāla, rtu (tijd), 1 <sup>e</sup> opdracht

### **COVID**

*De locatie biedt voldoende ruimte voor het houden van afstand in verband met COVID. Mochten er aanvullende maatregelen worden afgekondigd dan kijken we in verbinding naar aanpassingen in het lesrooster en welke onderdelen we mogelijk online kunnen uitwerken.*