

Yoga-week in Brognon 28 juli - 2 augustus 2019

Even voorstellen

Mijn naam is Edwin van Oostwaard, ik ben 47 jaar en ben woonachtig in Voorschoten, samen met mijn levenspartner Larissa. Ik geef sinds 2004 yogales aan verschillende groepen in Den Haag en omstreken en sinds 2010 geef ik een jaarlijkse weekendretraite in Brognon. Ik doorliep de yoga-academie van de Divine Life Society in Aalst (België) dat onder leiding staat van Narayana (Jozef) Kiekens. De yoga-academie in Aalst is geïnspireerd op het werk van Swami Sivananda uit Rishikesh. Swami Sivananda benadrukte het belang van een multidisciplinaire benadering van yoga die hij Integrale Yoga noemde.

Na de opleiding in België heb ik me op verschillende wijzen verdiept in de werking van het menselijk lichaam, o.a. via een opleiding sportmassage en verzorging onder leiding van Ron Molders en een opleiding stoelmassage via TouchPro. De laatste jaren verdiep ik me in oude yogageschriften en probeer de inzichten die hieruit naar voren komen te vertalen in het jargon van de hedendaagse wetenschap. Op dit moment werk ik aan een boek over de Yoga Sūtras van Patañjali.

Integrale Yoga

Integrale Yoga is een yogavorm waarin verschillende vormen van yoga worden gecombineerd. Swami Sivananda vatte deze yoga als volgt samen: "Het ene Zelf zien in alle wezens is gnyaana, wijsheid. Het Zelf liefhebben is bhakti, devotie. Het Zelf dienen is karma, handeling. [...] Yoga verstrekt de methode waarmee het Zelf kan worden gezien, bemind en gediend. [...] Iedereen zou één yoga als basis moeten hebben en er andere yogas mee combineren. Je kunt karma yoga, hatha yoga, raaja yoga, en bhakti yoga combineren met gnyaana yoga als basis. Dit is mijn yoga van de samenvatting, die een snelle spirituele vooruitgang waarborgt."

Het programma

Alle facetten van de Integrale Yoga komen tijdens de retraite aan bod. Tijdens de ochtendsessies staat de raaja yoga centraal, na het ontbijt is er zorg voor het huis en de omgeving (karma yoga). Elke dag is er tijd voor het beoefenen van een compleet oefenschema hatha yoga en er is een thematische hatha les waarin oefeningen zullen worden uitgelicht en toegelicht. Tijdens de avondsessie is er ruimte voor kirtan en het bestuderen van de Bhagavad Gita. Zoals het hier is neergeschreven lijken dit allemaal afgekaderde onderdelen, maar na verloop van tijd zullen de verschillende disciplines gaan samenvloeien en elkaar wederzijds versterken. Precies zoals een bij van bloem naar bloem vliegt om nectar te verzamelen, vanwege de bestuiving deze bloemen laat uitgroeien tot prachtige vruchten en in zichzelf ondertussen de zoete honing ontwikkelt.

Daarnaast gaat het natuurlijk ook om het samen ZIJN op het landgoed van Stichting Filosofie en Meditatie. Samen yoga beleven, praten, wandelen, koken, eten, schoonmaken en in de tuin werken. Yoga gaat over: *verbonden zijn met jezelf, met anderen en met je omgeving*. De yogaweek in Brognon bied je een fijne gelegenheid al deze dimensies van yoga te ervaren.

Yoga 5-daagse met Edwin van Oostwaard

Deelname

Deelnemers worden op **zondag 28 juli** omstreeks 16.00 uur in Brognon verwacht. Op **vrijdag 2 augustus** om ca. 14.00 is de retraite weer afgelopen.

Kosten

Voor het verblijf bedragen de kosten € 480,- inclusief overnachtingen, maaltijden, koffie/thee, exclusief reiskosten. Kosten over te maken op:

NL29INGB0007825846 t.n.v. Stichting de Cynham, o.v.v. Yoga 5-daagse Brognon

Voor betaling en vanuit het buitenland: De BIC-code van de ING is: INGBNL2A.

U bent van deelneming verzekerd, indien u vóór 1 juli de aan deze yoga 5-daagse verbonden kosten heeft voldaan. Bij annulering wordt het betaalde bedrag tot 2 weken vóór aanvang gerestitueerd onder inhouding van € 20,- adm. kosten.

Huishoudelijke mededeling

U wordt verzocht een dekbedovertrek (1-persoons), onderlaken sloop en handdoeken mee te nemen, alsmede schoeisel voor in huis. Voor de yoga een yogamat.

Algemene informatie

Le Domaine St. Antoine, gelegen in het noorden van Frankrijk, is eigendom van de Stichting Filosofie en Meditatie (gevestigd in Egmond aan den Hoef). De Stichting Filosofie en Meditatie wordt door vrijwilligers gerund.

Het is een kleinschalig retraite-centrum, gelegen in een afgelegen landelijke omgeving waar 20 tot 25 mensen kunnen verblijven. Er zijn 2 persoonskamers met eigen douche en toilet (het is niet mogelijk om een éénpersoonskamer te reserveren). De maaltijden zijn vegetarisch.

Voor deze yogaweek is het maximaal aantal deelnemers op 20 gesteld.

Adres

Retraitecentrum Le Domaine St. Antoine

Rue de la rivière 22, 08380 Brognon, Frankrijk

Tel. 0033(0)324379984, email: sfm10@wanadoo.fr

Voor opgave en nadere informatie kunt u contact opnemen met Anja Horstman
email: ahorstman@zonnet.nl

Meer weten over de docent:

<https://integrale-yoga.weebly.com>

Yoga 5-daagse met Edwin van Oostwaard

PROGRAMMA

zondag 28 juli

16.00 u. aankomst, kennismaking en kamerindeling
18.00 u. gezamenlijke maaltijd
19.30 – 21.30 u. samenkomst (nadere informatie + oefening en ontspanning)

maandag 29 juli t/m donderdag 1 augustus

ochtendprogramma

06.30 – 08.00 u. raaja yoga
08.15 – 09.15 u. ontbijt
09.30 – 10.30 u. karma yoga (zorg in en om het huis)
10.30 – 11.00 u. koffie/thee pauze
11.00 – 13.00 u. hatha yoga (volledig oefenschema)

middagprogramma

13.15 – 14.00 u. lunch (warme maaltijd)
14.00 – 16.00 u. rustpauze (om 15.30 is er thee)
16.00 – 18.00 u. hatha yoga (themales)

avondprogramma

18.15 u. diner (broodmaaltijd)
20.00 u. samenkomst (bhakti yoga en gnyaana yoga)

vrijdag 2 augustus

ochtendprogramma

06.30 – 08.00 u. raaja yoga
08.15 – 09.00 u. ontbijt
09.00 – 10.30 u. karma yoga (zorg in en om het huis)
10.30 – 11.00 u. koffie/thee pauze
11.00 – 13.00 u. samenkomst (oefening en ontspanning + evaluatie)
13.15 u. lunch met aansluitend afscheid

Opmerking: In het programma is er tijd voor zorg in en om het huis opgenomen, dit betekent dat er door alle aanwezigen wordt schoongemaakt, in de tuin wordt gewerkt, wordt geholpen met voorbereidende werkzaamheden in de keuken e.d. Verder is het gebruikelijk dat er per dag afwasteams worden samengesteld.



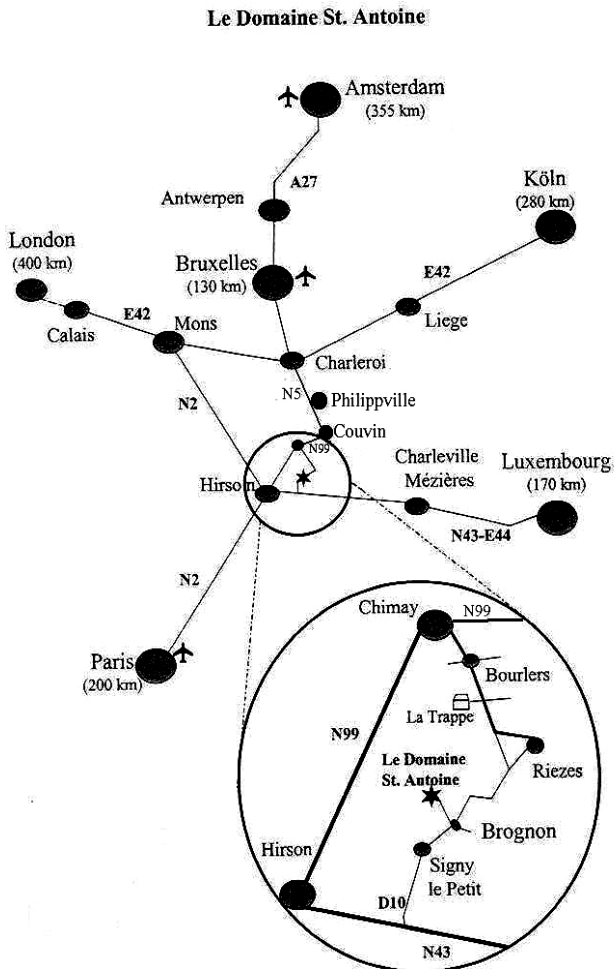
Yoga 5-daagse met Edwin van Oostwaard

Reizen:

Per trein: eindstation is Couvin (België). U kunt tegen een kleine vergoeding afgehaald worden van het station (duur: ½ uur).

Per auto:

Route



Vanaf Antwerpen volg u de E 19 naar Brussel. Volg bij Brussel de E19 naar Charleroi, die na afslag 19 in de A54 overgaat. In Charleroi komt u op de binnenring bij afslag 27. Volg op ongeveer de halve binnenring (let op!) het bord Philippeville. Blijf Philippeville volgen en via de R3 en grote rotonde komt u op de N5. Ga op de N5 Philippeville voorbij en u arriveert in Couvin. Vervolg de weg naar Chimay via de N99. In Chimay komt u bij een rotonde met koperen biervat. Volg $\frac{3}{4}$ rotonde naar Bourlers. U rijdt langs het trappistenklooster en gaat bij de afslag Riezes rechtdoor. U komt in Brognon. Bij de splitsing (met op de hoek bushokje), gaat u rechtdoor de Rue de la Riviere op. U vervolgt deze weg en komt dan bij de Domaine St. Antoine.