



**HIMALAYA
YOGA MEDITATIE INSTITUUT
NEDERLAND**
Affiliated AHYMSIN Centre

Cursussen Yoga Meditatie

authentieke yoga
volgens de
Himalaya Traditie

*Raja Yoga-docent:
Marilyn Verkleij*

2015/2016
cursussen van 12 lessen
I: september - december 2015
II: december - maart 2016
III: maart- juni/juli 2016

Locatie:
Utrechtsestraatweg 13
3438AL
Nieuwegein

*Yoga is een onmisbare investering in
een gezond lichaam en een gezonde geest*

Wat doe je in de les?

Ontspanning

**

Adem- en energiebeheersing

**

Joints and glands

(oefeningen om het lichaam 'wakker' te maken
en de energie weer vrij te laten stromen)

**

Asana's

(fysieke oefeningen / 'zachte' Hatha Yoga)

**

Ontspanning/meditatie

**

Aanmelden:

T: 06-21700100

E: marilyn.verkleij@outlook.com

W: www.himalaya-yoga.nl (locatie Nieuwegein)

Praktische informatie

Om yoga en meditatie te kunnen beoefenen:

Algemeen: gemakkelijk zittende, niet knellende kleding.

Om te zitten: een meditatiekussen

Om op te liggen: een handdoek of deken.

Om asana's uit te voeren: een yogamat.

Yogamatten en kussens zijn aanwezig.

Cursusduur en lestijden:

Woensdag avond: 20:00 – 22:00 uur

Cursus I: september t/m begin december 2015 (12 lessen)

Cursus II: begin december t/m half maart 2016 (12 lessen)

Cursus III: half maart t/m begin juli 2016 (12 lessen)

Woensdag ochtend: 10:00 – 11:30 uur

Cursus I: september t/m begin december 2015 (12 lessen)

Cursus II: begin december t/m half maart 2016 (12 lessen)

Cursus III: half maart t/m begin juli 2016 (12 lessen)

Plaats:

Utrechtsestraatweg 13, 3438AL Nieuwegein

Tarieven en betaling (€7,50 per uur):

Cursustarief lessen van 2 uur:

Of 2 x €90 of 1 x €170

Cursustarief lessen van 1,5 uur:

Of 2 x €67,50 of 1 keer €130

Wijze van betaling:

contant of op bankrekening NL39RABO017326734 t.n.v.

Marilyn Verkleij te Nieuwegein

Wie is de docent?

Marilyn Verkleij



Marilyn is opgeleid tot basis yogadocent in de Himalaya Yoga Meditatie, zij is ook geïnitieerd in deze traditie. Zij beoefent intensief yoga vanaf 1994 en is sinds die tijd leerlinge (Hatha en Raja Yoga, Meditatie & filosofie) van Magda Hoogerwerf (directe leerling van Saswitha). Zij heeft kennis gemaakt met meerdere yoga stromingen en heeft vele yoga workshops en trainingen gevolgd in binnen- en buitenland. Daarnaast is ze wetenschappelijk onderlegd in de Life Sciences en heeft ze na haar promotieonderzoek en behalen van haar doctorstitel vele jaren in binnen- en buitenland gewerkt als universitair docent in de cel- en medische biologie. Marilyn heeft veel kennis verworven in – en passie ontwikkeld voor – de nieuwste visie op de cel en medische biologie evenals de integratie hiervan met de oude wijsheid uit het oosten vanuit Yoga en Ayurveda (= the Sciences of Life). Gecombineerd met haar training als coach is het haar missie mensen te begeleiden op een pad van ontwikkeling en groei.

T: 06-21700100
E: marilyn.verkleij@outlook.com
W: www.himalaya-yoga.nl

Wat is Raja Yoga? Wat is de Himalaya Yoga Meditatie Traditie?

Raja Yoga

Is de volledige, duizenden jaren oude klassieke Yoga training, gericht op meditatie, de hoogste stap in Yoga. Rond 200 voor Christus heeft de grote wijze (*rishi*), Patanjali, de essentie van de diverse yogavormen samengevoegd in een collectie van aforismen, *Yoga-Sutras* genaamd. Dit systeem heeft men Raja Yoga, of Koninklijke Yoga, genoemd. Hieronder kunnen alle bekende en minder bekende Yogavormen worden ondergebracht, zoals Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, en Karma Yoga.

Patanjali onderscheidt in Yoga acht stappen die integraal beoefend worden met behulp van oude Yoga-technieken. Beoefening resulteert op natuurlijke wijze in een verbetering van lichamelijke en geestelijke gezondheid.

De Himalaya Traditie

Vanaf de Vedische tijd - ruim vierduizend jaar geleden - zijn de *rishi's* van de Himalayas verantwoordelijk voor het overdragen van yogakennis aan hun leerlingen. Deze kennisoverdracht vindt plaats in een onafgebroken erfopvolging.

Methoden en filosofieën van de Himalaya Traditie hebben de tand des tijds doorstaan. Vele generaties hebben dit pad van zuivere meditatie gevolgd en hebben zodoende een immense kennis opgebouwd.

Het eerste doel van de Traditie is om inzicht te verwerven over wie men is, zijn ware aard te ontdekken en te kennen. De Himalaya Traditie van Yoga Meditatie combineert een aantal elementen, waaronder de wijsheid van Patanjali's Yoga Sutras, Raja Yoga en specifieke mondeling overgeleverde instructies en ervaringen. In de Traditie vormen deze elementen een geïntegreerd geheel. Zowel de hoofdgedachten als de beoefening van alle bekende meditatiesystemen maken er deel van uit en zijn grotendeels ook ontstaan uit deze traditie.

Waarom zou je yoga en meditatie willen doen?

Met name in Amerika is al veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar yoga en de therapeutische effecten ervan. De medische wereld daar, maar ook elders, gebruikt meditatie om spanning te verminderen en mensen vitaal te houden.

Verschillende yoga-technieken zoals ademhalings-technieken, en zachte Hatha Yoga stellen je dus in staat je gezondheid te verbeteren evenals je functioneren in de maatschappij.

Je leert invloed uit te oefenen op het autonome zenuwstelsel dat o.a. je hartritme en je bloeddruk regelt. Het effect is ontspanning van lichaam en geest.

Daarmee is yogabeoefening een zeer effectieve stressbestrijding. Stress is waarschijnlijk de grootste *killer* in onze westerse samenleving. Stress ondermijnt het immuunsysteem, met als gevolg dat ziektes kunnen toeslaan.

Yoga-meditatie heeft deze heilzame uitwerking omdat zij – en dit is het werkelijke doel van yoga – je leidt naar jezelf, op alle niveaus.

Andere gunstige effecten hebben betrekking op, onder andere, je mentale en fysieke weerbaarheid, concentratievermogen, geheugen, creativiteit, intuïtie, geestelijk evenwicht.

- Je leert hoe je jezelf kunt ontspannen, door de dag heen, onder alle omstandigheden.
- Je gaat effectiever functioneren in je dagelijks leven.
- Yoga heeft een preventieve werking m.b.t. ziekten.