



YOGA • MINDFULNESS • MEDITATIE  
YOGALOTUS

## INTRODUCTIE RĀJA YOGA | TOEPASSING IN DE PRAKTIJK

### 6 LESSEN v.a. ZONDAG 8 SEPT. 2019

Rāja Yoga, gebaseerd op de klassieke yogafilosofie, is de alomvattende yoga waar de vele hedendaagse vormen onderdeel van uitmaken of uit voortkomen.

Rāja yoga -'Koninklijk'-, heeft tot doel het beheersen van het denken en het realiseren van je ware aard. Beoefening van Rāja Yoga omvat zowel de fysieke, emotionele als mentale welgesteldheid en resulteert in een vitaal en rijk leven.

Op zondag 8 september van 10.00 tot 12.00 uur starten we met een introductie van 6 lessen op achtereenvolgende zondagen, o.l.v. Ron Schel.

In deze lessen werken we met fysieke oefeningen (āsana), energetische oefeningen (prāṇāyāma) en mentale oefeningen (pratyahāra) en leer je hoe je deze in het dagelijkse bestaan kunt integreren. Je krijgt toegang tot je intuïtieve weten en ervaart steeds meer innerlijke rust, gerichte aandacht en focus. Ook besteden we aandacht aan de filosofie van yoga en hoe je deze op praktische wijze kan toepassen in je dagelijks leven en werk.



#### Ron Schel

Ron is gecertificeerd Rāja Yoga docent en Esoteric Healer. Daarnaast is hij coach en strategisch adviseur voor bestuurders. Hij benadert yoga en het werken met energie op een hele pragmatische wijze. Het integreren en toepassen van persoonlijke (spirituele) ontwikkeling in het dagelijks leven en werk leidt tot een rijk, gezond en betekenisvol bestaan.

Kosten: € 125,00 voor 6 lessen

Meld je aan vóór 25 augustus via [mail@yogalotus.nl](mailto:mail@yogalotus.nl) of de website [www.yogalotus.nl](http://www.yogalotus.nl)