



Sadhana-training



Zondag 28 Juli 2023

10:00 – 13:00 uur

President Kennedylaan 681, Amsterdam

Sadhana is Sanskriet. De wortel: 'Sadhu' betekent: rechtstreeks naar je doel.

Sadhana-work-outs zijn dagelijkse oefeningen die je ondersteunen

- om fysieke en mentale veranderingen af te stemmen
- en om obstakels in het bewustzijn op te ruimen.

De basis-ingrediënten van een Sadhana zijn:

Meditatie	Contemplatie; alles is goed, intentie, zelfstudie
Lichaamshouding/adem	Concentratie; werken aan verbetering, Yoga, Qi-gong, zang en dans

Sadhana-training wordt gedaan met een duidelijke intentie. In deze training volgen we de meer pragmatische Chinees-Daoïstische lijn met uitstapjes naar de klassieke Indiase tantra-leer.

Dao	Tantra
alles is verbonden Geen beperkingen (yin – yang)	alles is mogelijk zonder denken (shiva - shakti)

Deze training is zeer geschikt voor mensen die al bezig zijn met oefeningen (meditatie, yoga, qi-gong) en hier een dagelijkse discipline van willen maken.

Cas zal deze training leiden waarin inhoudelijk bekende elementen uit lessen, meditatie/yoga/qi-gong en vragen van deelnemers aan de orde komen.

Isaya zorgt voor een zalig klankbad

Deze training is op donatie basis.

Reserveer je plek met een berichtje via mail of sms.

Leuk als je meedoet.

Warme groet,

Cas & Isaya

cas@cas-amsterdam.nl

06.20748040