



Alberto Paganini

Alberto Paganini is Doctor in de Wijsbegeerte en een yogaleraar met meer dan 38 jaar ervaring. Hij is een internationaal bekende leraar die zijn eigen stijl ontwikkelde op basis van jarenlange ervaring en studie. Alberto richtte Yoga Soma op in Brugge, is de auteur van het boek “Prana Yoga Flow, A-H 2010”, en organiseert lessen, workshops, retraites, lerarenopleidingen, een 4 jaar durende yogaleraarvorming en Heart Yoga projecten.

Yoga tijdens de retraite

Yoga is een belangrijk onderdeel van het **Pancha Karma** reinigings- en verjongingsproces.

Het vrijgeven toxines en schadelijke elementen uit uw systeem is een van de doelen van deze tiendaagse retraite. Dit gebeurt op het fysiek, energiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Yoga begeleidt en ondersteunt deze stappen, wat uiteindelijk leidt tot gezondheid, harmonie, welzijn, ontspanning en vitaliteit in lichaam en geest.

- Voorbereidende warm-up oefeningen om het lichaam te activeren;
- Zonnegroet en vereenvoudigde reeks bewegingen;
- Asana's (houdingen); Ademoefeningen (pranayama);
- Meditatie en meditatief wandelen en zingen;
- Diepe ontspanning begeleid door klankschalen;
- Bevrijdende technieken voor de rug, buikorganen, bekken, benen, heup, schouder en nek;
- Yoga in de vrije natuur;
- Individuele yogasessies bij het begin en aan het einde van de retraite;
- Puja, affirmaties en avond bij het vuur om het helende transformatieproces te ondersteunen;

Een holistische benadering van het helen

Doe mee voor een totale verjonging en transformatie tijdens de Ayurveda en Yoga Health Retreat.

Ayurveda tijdens de retraite

Ayurveda, ‘de kennis van het leven’, is een oude en natuurlijke aanpak van geneeskunde die lichaam, geest en ziel zuivert door te focussen op de onderliggende oorzaken van ziekte. Deze holistische benadering heeft betrekking op gezondheid, carrière, relaties en geestelijk leven, en gebruikt daarbij kruiden, voeding, massage, aroma's, yoga en mantra's.

De retraite biedt Pancha Karma, Ayurveda's oudste reinigings- en verjongingsproces, om het lichaam te ontgiften en helderheid van geest te brengen. Tijdens de retraite verkennen we ook uw levensdoelen en vele andere aspecten van het leven en de natuur.

- Dagelijkse overleg met de artsen en een behandeling / therapie
- Ayurvedische dieet en voedingsadvies (alle maaltijden zijn Organische vegetarische).
- Therapeutisch advies voor individuele gezondheidstoestanden,

Persoonlijke begeleiding voor:

- Detox / colon reiniging.
- preventieve gezondheidszorg
- Behandeling voor chronische ziekten.
- Stress management.
- Gewichtsbeheer, en dieet- en levensstijloverleg.
- Anti-veroudering en verjongingstechnieken.
- Fysieke en mentale / psychologische gezondheidszorg.
- Individuele Yogatherapie en 5 zintuigen therapie met Marianne.



Dr. Ravindra Gangwani

Dr. Ravindra is een erkende Ayurvedische arts uit Pune - India die zich al meer dan twee decennia specialiseert in Ayurvedische Pancha Karma. Dr. Ravindra biedt advies en therapieën voor stress management, voeding en levensstijl, fitness en yoga consultaties, preventieve en algemene gezondheidszorg. Dr Ravindra is gevestigd in India maar reist vaak naar Europa om er workshops en trainingen aan te bieden in samenwerking met o.a. Yogasthana Knokke.



Dr. Jayashri Gangwani

Dr. Jayashri is een erkende Ayurvedische arts met meer dan 20 jaar ervaring. Ze is gespecialiseerd in voedings- en welzijnsadvies en is regelmatig te gast op nationale en internationale conferenties. Dr. Jayashri gelooft in een patiëntgerichte aanpak, en organiseert ook workshops over Ayurvedische voeding en gezond koken. Ze is voornamelijk bekend voor haar onderzoek en expertise op het gebied van voeding en de behandelingen van obesitas en andere metabole stoornissen.



Marianne Couderé

Marianne woont in Knokke en beoefent al meer dan 30 jaar yoga. Ze is een student van Alberto Paganini en wordt opgeleid tot yogatherapeut door Ganesh Mohan en A.G. Mohan. Als ex-CEO van meerdere bedrijven is Marianne gepassioneerd door yoga als een vorm van zelfzorg waarbij ze een bijzonder persoonlijke aanpak hanteert gespecialiseerd in het behandelen van trauma, stress en burn-out. Zo organiseert ze o.m. self-care coaching sessies voor CEOs en biedt ze yogatherapie aan in vluchtelingencentra van het Rode Kruis. Marianne is medeoprichter van het Semco Style institute Belux, een organisatie dat instaat voor cultuurevolutie in ondernemingen en het welzijn van ondernemers en medewerkers. Ze biedt self care voor CEO en mensen die lijden onder de gevolgen van trauma en stress.



Neem contact op met de organisatie

Marianne Couderé Yogasthana
yogasthana@icloud.com of +32(O) 477 42 83 78



yogasthana

Data

10 - 19 september 2018

Aankomst: 10/9 - vanaf 11u - Vertrek: 19/9 - vanaf 15u

Locatie

Landgoed Blauwrijk

Hoogslabroekseweg 3 - 5406 VP Uden - Nederland

Geïnteresseerd?

Mailen naar yogasthana@icloud.com

of bel +32(O) 477 42 83 78

Verdere details worden per mail meegedeeld.

Prijzen

Behandelingen en yoga altijd inbegrepen

Eigen accommodatie: maaltijden en sanitair: 850 €

Gedeelde kamer (met max 1 pers): Volpension: 1195€

Eenpersoonskamer: Volpension: 1495€

De kosten voor Ayurvedische medicatie (indien van toepassing) worden afzonderlijk betaald en zijn niet inbegrepen in het pakket.

Betaling en reservatie

Reservering van minimum € 350 moet tegen 15 juli 2018 betaald worden. Vroege vogels die volledig betalen voor 31/07 krijgen een korting van € 50 pp.

Triodos Bank BE19 5230 8097 9012



Verjonging & Transformatie

tijdens de

Ayurveda & Yoga Health Retreat



10 - 19 september 2018

Uden - Noord Brabant - Nederland
(in het natuurgebied De Maashorst)

Een Co-Creatie initiatief van:
Yoga Soma vzw - Brugge
Yogasthana - Knokke
MBS Ayurvedic centre - Pune/India