

Uurrooster

van	tot	activiteit
05.30		ontwaken met verinnerlijking (korte <i>yoga nidrâ</i>) en <i>âtma tattva avalokanam</i> (individueel)
06.00	06.30	dagopening - <i>nâdîshodhanam</i> - meditatie
06.30	08.00	praktijk (losmakende oefeningen - <i>hatha</i> - 61 punten - ...)
08.15	09.15	ontbijt - digestief ademen
09.30	10.15	<i>intensieve japa</i> (+ meditatie)
10.15	10.30	pauze
10.30	11.00	meditatief wandelen
11.15	12.00	intensieve <i>nâdîshodhanam</i> en meditatie
12.15	14.00	middagmaal - digestief ademen - rust
14.00	15.00	fikse wandeling
15.00	15.30	opfrissen
15.30	15.45	pauze
15.45	16.45	<i>yoga nidrâ</i>
16.45	17.15	<i>japa</i> (<i>persoonlijke mantra</i>) + meditatie
17.30	17.45	<i>nâdîshodhanam</i> (3 rondes) (+ meditatie)
18.00	19.00	avondmaal - digestieve ademhaling
19.15	20.00	lezing beluisteren
20.15	21.00	dagsluiting - <i>nâdîshodhanam</i> - meditatie