

## Uurrooster

van	tot	Activiteit
05.30	06.10	dagopening – nāḍīśodhanam - meditatie
06.10	06.45	losmakende oefeningen –praktijk āsana
<b>07.00</b>	<b>07.35</b>	<b>Lauden (in de kerk)</b>
<b>07.35</b>	<b>08.35</b>	<b>ontbijt - digestief ademen</b>
08.45	09.30	intensieve japa (+ meditatie)
09.45	10.00	pauze
10.15	11.00	meditatief wandelen
11.00	11.30	praktijk āsana
11.30	12.15	intensieve nāḍīśodhanam en meditatie
<b>12.30</b>	<b>13.45</b>	<b>middagmaal - digestief ademen - rust</b>
<b>14.00</b>	<b>14.15</b>	<b>Noon (in de kerk)</b>
14.30	15.30	fikse wandeling
15.30	15.45	opfrissen
15.45	16.00	pauze
16.00	17.00	yoga nidrā
17.15	17.45	japa (persoonlijke mantra) + nāḍīśodhanam + meditatie
<b>18.00</b>	<b>19.00</b>	<b>avondmaal - digestieve ademhaling</b>
19.15	19.45	lezing
19.45	20.15	dagsluiting - nāḍīśodhanam - meditatie

Het staat uiteraard iedereen vrij om de duur van de praktijken aan te passen aan zijn persoonlijke noden en wensen, in die mate dat het een oefening is maar dat die ook aangenaam blijft (sthira sukha).

### Enkele nuttige wenken :

- Als het zitten pijnlijk zou worden, pauzeer dan even om je benen te strekken en los te maken. Je kan verder gaan op en stoel of een zitbankje als afwisseling ;
- Tijdens zo een pauze kan je ook enkele oefeningen doen of bewegingen maken die je lichaam nodig heeft om zich weer goed te voelen ;
- Als je het nodig vindt om meer te bewegen dan voorzien in dit programma, vul het dan zelf in die zin aan in je vrije tijd ;
- Stilte is meer dan alleen maar niet spreken : Blijf verinnerlijkt, verbonden met je “zelf”. Herstel die verbinding zodra ze verloren is.  
Vervang de verbale communicatie niet gewoonweg door lichamelijke communicatie met gebaren, oogcontact etc. – beperk ook dat tot het strikt noodzakelijke.  
In stilte ben je eigenlijk “alleen” (kevala), alle beleefdheidsformules en formaliteiten mogen achterwege gelaten worden ;
- Houd desondanks toch alles aangenaam, voor jezelf en voor de anderen !

