

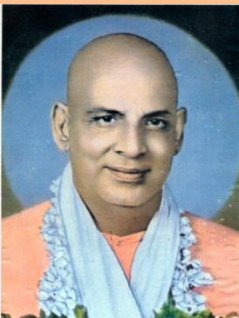
Sivananda Yoga

Sivananda Yoga is een krachtiger sterke en spirituele vorm van yoga die alle aspecten van de Yoga vedanta benadrukt. De les is opgebouwd uit 20 minuten gevorderden pranayama, Surya Namaskar (Zonnegroet) en de 12 basishoudingen die iedere les terugkomen. Naast het sterker maken van het lichaam richt Sivananda yoga zich op het leren beheersen van de geest en het verkrijgen van (meer) spirituele groei.

Sivananda Yoga is een uitdaging voor lichaam en geest en zal jou yoga beoefening mee nemen naar een volgend niveau!



Serve♥ Love♥ Give♥ Realise♥ Purify♥ Meditate



Swami Sivananda

Swami Sivananda is een van de grootste Yoga meesters van de 20^e eeuw. Hij is de inspiratie achter de Sivananda Yoga Vendanta Centers. De leerlessen van Sivananda zijn onder te verwijzen in 6 woorden: **Dienen, houden van, geven, zuiveren, mediteren en realiseren**

Swami Sivananda is geboren in 1887 in Pattamadai, India. Hij was arts en is zich later gaan richten op yoga. Op middelbare leeftijd heeft hij een omkeer gemaakt in zijn leven. Hij is gaan reizen en op zoek gegaan naar een Guru die hem kon begeleiden bij het beoefenen van Yoga. Hij vond deze en na een tijd gaf deze Guru hem de naam Swami Sivananda Saraswati.

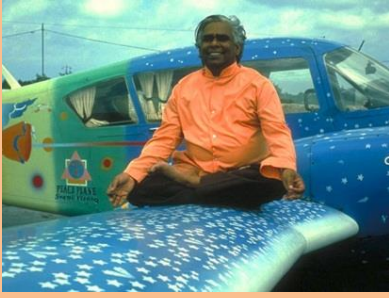
Sivananda ging verder reizen en inspireerde mensen met zijn Yoga. Veel mensen zochten sivananda voor zijn instructies en spirituele inspiratie.

Swami Sivananda werd een van de populairste Yogi Meesters en schreef meer dan 200 boeken over Yoga. De meeste heeft hij gratis in India en over de wereld verspreid om zo de Yoga filosofie nog populairder te maken.

In 1936 startte Sivananda de Divine Life Society een spirituele organisatie en een drukkerij voor spirituele en culturele boeken.

Daarna richtte hij het Yoga Vedanta Forest Academy op in 1948. Ook academie voor de scholing van Yoga.

Op 14 juli 1963 bereikte Swami Sivananda Maha-samadhi (verliet het lichaam)



Swami Vishnudevananda

Swami Vishnudevananda is geboren in 1927 en kwam in aanraking met Swami Sivananda door een boek van Sivananda zelf.

Op 20 jarige leeftijd deed Swami vishnudevananda zijn intrede in de Ashram en werd benoemt tot de eerste professor Hatha Yoga aan de Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy.

In 1957 stuurde Swami Sivananda Swami Vishnudevananda naar het westen met de woorden " de mensen zijn aan het wachten", om de oude leer van yoga te verspreiden.

Hij richtte het eerste Sivananda Yoga Vedanta Center op in Montreal. Hij schreef verschillende boeken zoals " the complete illustrated book of Yoga" en "meditation and mantra's". Deze boeken worden vandaag de dag nog gebruikt in de Teacher Training Course.

Ook richtte hij de T.W.O (true world order) op, met als doel wereld vrede en begrip verspreiden over de wereld. Hij voelde de behoefte de toekomstige leiders en verantwoordelijke burgers van de wereld te trainen in de yogadiscipline. Dit deden ze door vredesmissies te organiseren in onder andere Ierland en het Midden Oosten.

In 1969 startte hij de Sivananda Yoga Teacher Training Course om zo de kennis van Yoga nog sneller te kunnen verspreiden.

Swami Vishnudevananda bereikte Maha-samadhi op 9 november 1993.

Meer informatie over de meesters kunt u vinden op www.sivananda.org