

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Basislessen

- De fysieke houdingen (Asana's) staan hieronder weergegeven in het Sanskriet. Deze taal is veel krachtiger dan het Nederlands.
- Voor visuele weergave van de oefening is het boek [Hatha Yoga Pradipika](#) van B.K.S. Iyengar (Licht op Yoga) sterk aan te raden. Het referentie nummer achter de oefening correspondeert met de plaatjesnummer van het boek
- Verdere naslag werk t.a.v. de mentale oefeningen (praktijk/theorie) kun je vinden op de [website](#)

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
Les 1		Namaskar		stille oefening	sanskriet	Namaskar		
		Tada	1		hulp	Tada	1	
		Vrksa	2	tijd	van grof naar fijn	Vrksa	2	
		Utthita Trikona	4	15'		Utthita Trikona	4	
		Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	
		Sukha			Sukha			
Les 2		Virabhadra I	14	stille oefening	spierpijn?	Virabhadra I	14	
		Virabhadra II	15		hulp	Virabhadra II	15	
		Parsvottan	26	tijd	gunas(buffer aan sattva)	Parsvottan	26	
		Salamba Sarvanga I	223	15'		Salamba Sarvanga I	223	
		Hala	244			Hala	244	
		Sava	592			Sava	592	
	10 "	Sukha				Sukha		10 "
Les 3	10 "	Namaskar		stille oefening	spierpijn?	Namaskar		10 "
	10 "	Tada	1		hulp	Tada	1	10 "
	10 "	Vrksa	2	tijd	sterk, slank en soepel	Vrksa	2	10 "
	10 "	Utthita Trikona	4	15'	geen ademhaling	Utthita Trikona	4	10 "
	10 "	Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	10 "
	20 "	Sukha				Sukha		20 "
Les 4	10 "	Virabhadra I	14	lager/hoger	lager/hoger	Virabhadra I	14	10 "
	10 "	Virabhadra II	15		sharira + guna's	Virabhadra II	15	10 "
	10 "	Parsvottan	26	tijd	leef vanuit het causale	Parsvottan	26	10 "
	10 "	Salamba Sarvanga I	223	15'	voorbij aan het denken	Salamba Sarvanga I	223	10 "
	10 "	Hala	244			Hala	244	10 "
	10 "	Sava	592		oefen thuis met elkaar (online/offline)	Sava	592	10 "
	30 "	Sukha				Sukha		30 "
Les 5	20 "	Namaskar		lager/hoger	8 stappen tav sharira	Namaskar		20 "
	20 "	Tada	1		hatha/raja yoga	Tada	1	20 "
	20 "	Vrksa	2	tijd	stille, speel het leven	Vrksa	2	20 "

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Basislessen**

20 "	Utthita Trikona	4
20 "	Utthita Parsvakona	8
20 "	Virabhadra I	14
20 "	Virabhadra II	15
40 "	Sukha	

15 '

Utthita Trikona	4	20 "
Utthita Parsvakona	8	20 "
Virabhadra I	14	20 "
Virabhadra II	15	20 "
Sukha		40 "

Les 6	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
		Parivritta trikona	6	lager/hoger	asana flow	Parivritta trikona	6	
	20 "	Parsvottan	26		(sthira/sukha)	Parsvottan	26	20 "
		Prasarita Padottan I	33	tijd	ontwikkeling is	Prasarita Padottan I	33	
	20 "	Salamba Sarvanga I	223	15 '	mogelijk door een klik	Salamba Sarvanga I	223	20 "
	20 "	Hala	244			Hala	244	20 "
	20 "	Sava	592			Sava	592	20 "
	50 "	Sukha				Sukha		50 "

Les 7	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	30 "	Namaskar		dharana op nada	dharana op nada	Namaskar		30 "
	30 "	Tada	1			Tada	1	30 "
	30 "	Vrksa	2	tijd	duikboot	Vrksa	2	30 "
	30 "	Utthita Trikona	4	15 '		Utthita Trikona	4	30 "
	30 "	Utthita Parsvakona	8		veilige haven en	Utthita Parsvakona	8	30 "
	30 "	Virabhadra I	14		kompas	Virabhadra I	14	30 "
	30 "	Virabhadra II	15			Virabhadra II	15	30 "
	1 '	Sukha						

Les 8	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	10 "	Parivritta trikona	6	dharana op nada	dubbele helix	Parivritta trikona	6	10 "
	30 "	Parsvottan	26			Parsvottan	26	30 "
	10 "	Prasarita Padottan I	33	tijd		Prasarita Padottan I	33	10 "
	30 "	Salamba Sarvanga I	223	15 '	klik, begeerte, overgave	Salamba Sarvanga I	223	30 "
	30 "	Hala	244			Hala	244	30 "
	30 "	Sava	592			Sava	592	30 "
	1 ' 10"	Sukha				Sukha		1 ' 10 "

Les 9	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	40 "	Namaskar		dharana op nada	4 fase nada	Namaskar		40 "
	40 "	Tada	1		namasté	Tada	1	40 "
	40 "	Vrksa	2	tijd		Vrksa	2	40 "
	40 "	Utthita Trikona	4	15 '	hoe voelt een klik, enz?	Utthita Trikona	4	40 "
	40 "	Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	40 "
	40 "	Virabhadra I	14			Virabhadra I	14	40 "
	40 "	Virabhadra II	15			Virabhadra II	15	40 "
	20 "	Parivritta trikona	6			Parivritta trikona	6	20 "

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Basislessen**

40 "	Parsvottan	26			Parsvottan	26	40 "	
1 ' 20 "	Sukha				Sukha		1 ' 20 "	
Les 10	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
20 "	Prasarita Padottan I	33		dharana op nada	wat is concentratie	Prasarita Padottan I	33	20 "
	Urdhva Prasarita Pada	276			5 prana's vermengen	Urdhva Prasarita Pada	276	
	Paripurna Nava	78	tijd		knipperen ogen	Paripurna Nava	78	
	Ardha Nava	79	15 '		alpha, betha ...	Ardha Nava	79	
40 "	Salamba Sarvanga I	223				Salamba Sarvanga I	223	40 "
40 "	Hala	244				Hala	244	40 "
40 "	Sava	592				Sava	592	40 "
1 ' 30 "	Sukha					Sukha	1 '	30 "
Les 11	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
50 "	Namaskar			dharana op nada	lepelverhaal	Namaskar		50 "
50 "	Tada	1			intuïtie en intentie	Tada	1	50 "
50 "	Vrksa	2	tijd		zin van t leven	Vrksa	2	50 "
50 "	Utthita Trikona	4	15 '			Utthita Trikona	4	50 "
50 "	Utthita Parsvakona	8			waarom?	Utthita Parsvakona	8	50 "
50 "	Virabhadra I	14				Virabhadra I	14	50 "
50 "	Virabhadra II	15				Virabhadra II	15	50 "
30 "	Parivritta trikona	6				Parivritta trikona	6	30 "
50 "	Parsvottan	26				Parsvottan	26	50 "
1 ' 40 "	Sukha					Sukha		1 ' 40 "
Les 12	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
30 "	Prasarita Padottan I	33		dharana op nada	gevangen–bevrijd	Prasarita Padottan I	33	30 "
10 "	Urdhva Prasarita Pada	276			het potentieel in jezelf	Urdhva Prasarita Pada	276	10 "
10 "	Paripurna Nava	78	tijd		sanskriet onthouden	Paripurna Nava	78	10 "
10 "	Ardha Nava	79	15 '		oosters/westers leren	Ardha Nava	79	10 "
50 "	Salamba Sarvanga I	223				Salamba Sarvanga I	223	50 "
50 "	Hala	244			krijg oplossingen	Hala	244	50 "
50 "	Sava	592				Sava	592	50 "
1 ' 50 "	Sukha					Sukha		1 ' 50 "
Les 13	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
1 '	Namaskar			aum 2 ^{de} zit	aum	Namaskar		1 '
1 '	Tada	1			klankschaal	Tada	1	1 '
1 '	Vrksa	2	tijd		zing mee	Vrksa	2	1 '
1 '	Utthita Trikona	4	15 '		vermoeidheid – focus	Utthita Trikona	4	1 '
1 '	Utthita Parsvakona	8				Utthita Parsvakona	8	1 '
1 '	Virabhadra I	14				Virabhadra I	14	1 '
1 '	Virabhadra II	15				Virabhadra II	15	1 '

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Basislessen**

Raja Yoga Limmen			Lesrooster		Basislessen		
40 "	Parivritta trikona	6			Parivritta trikona	6	40 "
Les 14 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
1 '	Parsvottan	26	aum 1 ^{ste} en 2 ^{de} zit	aum teken	Parsvottan	26	1 '
40 "	Prasarita Padottan I	33		(maak contact met het causale)	Prasarita Padottan I	33	40 "
20 "	Urdhva Prasarita Pada	276	tijd	chronische stress	Urdhva Prasarita Pada	276	20 "
20 "	Paripurna Nava	78	15 '		Paripurna Nava	78	20 "
20 "	Ardha Nava	79			Ardha Nava	79	20 "
1 '	Salamba Sarvanga I	223		tot de aum hatha (voor-)	Salamba Sarvanga I	223	1 '
1 '	Hala	244		na de aum raja (pluk)	Hala	244	1 '
1 '	Sava	592			Sava	592	1 '
2 '	Sukha				Sukha		2 '
Les 15 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Nada	asana flow	Namaskar		1 '10 "
				knipperen ogen	Tada	1	1 '10 "
			tijd	balans in je leven	Vrksa	2	1 '10 "
			15 '		Utthita Trikona	4	1 '10 "
					Utthita Parsvakona	8	1 '10 "
					Virabhadra I	14	1 '10 "
					Virabhadra II	15	1 '10 "
	Virabhadrasana III	17			Virabhadrasana III	17	
	Ardha Chandra	19			Ardha Chandra	19	
50 "	Parivritta trikona	6			Parivritta trikona	6	50 "
					Parsvottan	26	1 ' 10 "
50 "	Prasarita Padottan I	33			Prasarita Padottan I	33	50 "
	Prasarita Padottan II	35			Prasarita Padottan II	35	
30 "	Urdhva Prasarita Pada	276			Urdhva Prasarita Pada	276	30 "
30 "	Paripurna Nava	78			Paripurna Nava	78	30 "
30 "	Ardha Nava	79			Ardha Nava	79	30 "
					Salamba Sarvanga I	223	1 ' 10 "
					Hala	244	1 ' 10 "
					Sava	592	1 ' 10 "
2 ' 10 "	Sukha				Sukha		2 ' 10 "
Les 16 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Neti	Neti	Namaskar		1 ' 20 "
					Tada	1	1 ' 20 "
			tijd	wat is spanning?	Vrksa	2	1 ' 20 "
			20 '		Utthita Trikona	4	1 ' 20 "
					Utthita Parsvakona	8	1 ' 20 "
					Virabhadra I	14	1 ' 20 "
					Virabhadra II	15	1 ' 20 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Basislessen

10 "	Virabhadrasana III	17
10 "	Ardha Chandra	19
1 '	Parivritta trikona	6
	Parivritta Parsvakona	10
10 "	Prasarita Padottan II	35
	Parigha	39
40 "	Urdhva Prasarita Pada	276
2 ' 20 "	Sukha	

Virabhadrasana III	17	10 "
Ardha Chandra	19	10 "
Parivritta trikona	6	1 '
Parivritta Parsvakona	10	
Parsvottan	26	1 ' 20 "
Prasarita Padottan I	33	1 '
Prasarita Padottan II	35	10 "
Parigha	39	
Urdhva Prasarita Pada	276	40 "
Sukha		2 ' 20 "

Les 17 tijd	Asana	ref.
40 "	Paripurna Nava	78
40 "	Ardha Nava	79
	Karnapida	246
	Ekapada Sarvanga	250
	Jatara Parivartan	274
2 ' 30 "	Sukha	

Praktijk
Neti

tijd
20'

Theorie
intentie, motoriek van
de ziel, het zou leuk
zijn dat

verbeterd de wereld...

Asana's thuis	ref.	tijd
Paripurna Nava	78	40 "
Anahata Chakra Ardha Nava	79	40 "
Salamba Sarvanga I	223	1 ' 20 "
Hala	244	1 ' 20 "
Karnapida	246	
Ekapada Sarvanga	250	
Jatara Parivartan	274	
Sava	592	1 ' 20 "
Sukha		2 ' 30 "

Les 18 tijd	Asana	ref.
	Virabhadrasana III	17
	Ardha Chandra	19
	Parivritta Parsvakona	10
	Prasarita Padottan II	35
	Parigha	39
	Urdhva Prasarita Pada	276
	Sukha	

Praktijk
Dhauti

tijd
20 '

Theorie
dharma, hemel naar
de aarde, doen door
niet te doen
eerste loodjes

Asana's thuis	ref.	tijd
Namaskar		1 ' 30 "
Tada	1	1 ' 30 "
Vrkasa	2	1 ' 30 "
Utthita Trikona	4	1 ' 30 "
Utthita Parsvakona	8	1 ' 30 "
Virabhadra I	14	1 ' 30 "
Virabhadra II	15	1 ' 30 "
Virabhadrasana III	17	20 "
Ardha Chandra	19	20 "
Parivritta trikona	6	1 ' 10 "
Parivritta Parsvakona	10	10 "
Parsvottan	26	1 ' 30 "
Prasarita Padottan I	33	1 ' 10 "
Prasarita Padottan II	35	20 "
Parigha	39	10 "
Urdhva Prasarita Pada	276	50 "
Sukha		2 ' 40 "

Les 19 tijd	Asana	ref.
50 "	Paripurna Nava	78

Praktijk
Dhauti

Theorie
asana flow

Asana's thuis	ref.	tijd
Paripurna Nava	78	50 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Basislessen

50 "	Ardha Nava	79
10 "	Karnapida	246
10 "	Ekapada Sarvanga	250
10 "	Jatara Parivartan	274
2 ' 50 "	Sukha	

bewegingsloos	Ardha Nava	79	50 "
	Salamba Sarvanga I	223	1 ' 30 "
	Hala	244	1 ' 30 "
	Karnapida	246	10 "
	Ekapada Sarvanga	250	10 "
	Jatara Parivartan	274	10 "
	Sava	592	1 ' 30 "
	Sukha		2 ' 50 "

Les 20 tijd	Asana	ref.	Praktijk Nauli	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				mentale voorbereiding asana	Namaskar		1 ' 40 "
			tijd 20 '		Tada	1	1 ' 40 "
				geen zin in de les/oef? durf te wachten	Vrksa	2	1 ' 40 "
					Utthita Trikona	4	1 ' 40 "
					Parivritta trikona	6	1 ' 20 "
					Utthita Parsvakona	8	1 ' 40 "
20 "	Parivritta Parsvakona	10			Parivritta Parsvakona	10	20 "
					Virabhadra I	14	1 ' 40 "
					Virabhadra II	15	1 ' 40 "
30 "	Virabhadrasana III	17			Virabhadrasana III	17	30 "
30 "	Ardha Chandra	19			Ardha Chandra	19	30 "
					Parsvottan	26	1 ' 40 "
					Prasarita Padottan I	33	1 ' 40 "
30 "	Prasarita Padottan II	35			Prasarita Padottan II	35	30 "
	Padangustha	44			Padangustha	44	
	Padahasta	46			Padahasta	46	
3 '	Sukha				Sukha		3 '

Les 21 tijd	Asana	ref.	Praktijk Nauli	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Uttan	48		we zijn niet onze ...	Uttan	40	
20 "	Parigha	39		luisteren – lotus	Parigha	39	20 "
1 '	Urdhva Prasarita Pada	276	tijd		Urdhva Prasarita Pada	276	1 '
1 '	Paripurna Nava	78	20 '	oordeelsoosheid	Paripurna Nava	78	1 '
1 '	Ardha Nava	79			Ardha Nava	79	1 '
					Salamba Sarvanga I	223	1 ' 40 "
					Hala	244	1 ' 40 "
20 "	Karnapida	246			Karnapida	246	20 "
20 "	Ekapada Sarvanga	250			Ekapada Sarvanga	250	20 "
20 "	Jatara Parivartan	274			Jatara Parivartan	274	20 "
					Sava	592	1 ' 40 "
3 ' 10 "	Sukha				Sukha		3 ' 10 "

Les 22 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
-------------	-------	------	----------	---------	---------------	------	------

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Basislessen

Raja Yoga Limmen			Lesrooster	Basislessen				
			Vasti	wat is een wens? komt als een geschenk	Namaskar		1 ' 50 "	
			tijd 20 '		Tada	1	1 ' 50 "	
					Vrksa	2	1 ' 50 "	
					Utthita Trikona	4	1 ' 50 "	
					Parivritta trikona	6	1 ' 30 "	
					Utthita Parsvakona	8	1 ' 50 "	
30 "	Parivritta Parsvakona	10			Parivritta Parsvakona	10	30 "	
					Virabhadra I	14	1 ' 50 "	
					Virabhadra II	15	1 ' 50 "	
40 "	Virabhadrasana III	17			Virabhadrasana III	17	40 "	
40 "	Ardha Chandra	19			Ardha Chandra	19	40 "	
					Parsvottan	26	1 ' 50 "	
					Prasarita Padottan I	33	1 ' 50 "	
40 "	Prasarita Padottan II	35			Prasarita Padottan II	35	40 "	
10 "	Padangustha	44			Padangustha	44	10 "	
10 "	Padahasta	46			Padahasta	46	10 "	
3 ' 20 "	Sukha				Sukha		3 ' 20 "	
Les 23	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	10 "	Uttan	48	Vasti	waarom geen geleide meditatie?	Uttan	48	10 "
	30 "	Parigha	39			Parigha	39	30 "
				tijd 20 '		Urdhva Prasarita Pada	276	1 ' 10 "
						Paripurna Nava	78	1 ' 10 "
						Ardha Nava	79	1 ' 10 "
						Salamba Sarvanga I	223	1 ' 50 "
						Hala	244	1 ' 50 "
30 "	Karnapida	246				Karnapida	246	30 "
30 "	Ekapada Sarvanga	250				Ekapada Sarvanga	250	30 "
30 "	Jatara Parivartan	274				Jatara Parivartan	274	30 "
						Sava	592	1 ' 50 "
3 ' 30 "	Sukha					Sukha		3 ' 30 "
Les 24	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Gajakarani	8 stappen samenvatting (duikboot)	Namaskar		2 '
				tijd 20 '		Tada	1	2 '
						Vrksa	2	2 '
						Utthita Trikona	4	2 '
						Parivritta trikona	6	1 ' 40 "
						Utthita Parsvakona	8	2 '
40 "	Parivritta Parsvakona	10				Parivritta Parsvakona	10	40 "
						Virabhadra I	14	2 '
						Virabhadra II	15	2 '
50 "	Virabhadrasana III	17				Virabhadrasana III	17	50 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Basislessen

50"	Ardha Chandra	19			Ardha Chandra	19	50"
					Parsvottan	26	2'
50 "	Prasarita Padottan II	35			Prasarita Padottan I	33	2'
20 "	Padangustha	44			Prasarita Padottan II	35	50 "
3 ' 40 "	Sukha				Padangustha	44	20 "
					Sukha		3 ' 40 "
Les 25 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
20 "	Padahasta	46	Gajakarani	eerste vereisten (HYP)	Padahasta	46	20 "
20 "	Uttan	48		voortgang – klik	Uttan	48	20 "
40 "	Parigha	39	tijd	wat kan je helpen?	Parigha	39	40 "
			20 '	wat houdt je tegen?	Urdhva Prasarita Pada	276	1 ' 20 "
					Paripurna Nava	78	1 ' 20 "
					Ardha Nava	79	1 ' 20 "
					Salamba Sarvanga I	223	2'
					Hala	244	2'
40 "	Karnapida	246			Karnapida	246	40 "
40 "	Ekapada Sarvanga	250			Ekapada Sarvanga	250	40 "
40 "	Jatara Parivartan	274			Jatara Parivartan	274	40 "
					Sava	592	2'
3 ' 50 "	Sukha				Sukha		3 ' 50 "
Les 26 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Salamba Sirsa I	184	Trataka	durf te kiezen	Namaskar		2 ' 10 "
			tijd	meervoud van lef is...	Salamba Sirsa I	184	
			20 '		Tada	1	2 ' 10 "
					Vrksa	2	2 ' 10 "
					Utthita Trikona	4	2 ' 10 "
					Parivritta trikona	6	1 ' 50 "
50 "	Parivritta Parsvakona	10			Utthita Parsvakona	8	2 ' 10 "
					Parivritta Parsvakona	10	50 "
					Virabhadra I	14	2 ' 10 "
					Virabhadra II	15	2 ' 10 "
1'	Virabhadrasana III	17			Virabhadrasana III	17	1'
1'	Ardha Chandra	19			Ardha Chandra	19	1'
					Parsvottan	26	2 ' 10 "
					Prasarita Padottan I	33	2 ' 10 "
1'	Prasarita Padottan II	35			Prasarita Padottan II	35	1'
30 "	Padangustha	44			Padangustha	44	30 "
30 "	Padahasta	46			Padahasta	46	30 "
30 "	Uttan	48			Uttan	48	30 "
50 "	Parigha	39			Parigha	39	50 "
	Salabha	60			Salabha	60	

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Basislessen**

Raja Yoga Limmen			Lesrooster		Basislessen		
4 '	Sukha				Sukha		4 '
Les 27 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Dhanura	63	Trataka	4 fasen nada (HYP)	Dhanura	63	
	Bhujang I	73	tijd	en asana	Bhujang I	73	
			20 '		Urdhva Prasarita Pada	276	1 ' 30 "
					Paripurna Nava	78	1 ' 30 "
					Ardha Nava	79	1 ' 30 "
					Salamba Sarvanga I	223	2 ' 10 "
					Hala	244	2 ' 10 "
50 "	Karnapida	246			Karnapida	246	50 "
	Supta Kona	247			Supta Kona	247	
1 '	Ekapada Sarvanga	250			Ekapada Sarvanga	250	1 '
50 "	Jatara Parivartan	274			Jatara Parivartan	274	50 "
	Janusirsa	127			Janusirsa	127	
	Danda	77			Danda	77	
	Paschimottan	160			Paschimottan	160	
4 ' 10 "	Sukha				Sava	592	2 ' 10 "
					Sukha		4 ' 10 "
Les 28 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Nada	karma	Namaskar		2 ' 20 "
10 "	Salamba Sirsa I	184	tijd	wet van oorzaak en...	Salamba Sirsa I	184	10 "
			20 '	lessen blijven terug...	Tada	1	2 ' 20 "
				auto kras verhaal	Vrksa	2	2 ' 20 "
				wachten tot je zin hebt	Utthita Trikona	4	2 ' 20 "
					Parivritta trikona	6	2 '
					Utthita Parsvakona	8	2 ' 20 "
1 '	Parivritta Parsvakona	10			Parivritta Parsvakona	10	1 '
					Virabhadra I	14	2 ' 20 "
					Virabhadra II	15	2 ' 20 "
					Virabhadrasana III	17	1 ' 10 "
					Ardha Chandra	19	1 ' 10 "
					Parsvottan	26	2 ' 20 "
					Prasarita Padottan I	33	2 ' 20 "
					Prasarita Padottan II	35	1 ' 20 "
40 "	Padangustha	44			Padangustha	44	40 "
40 "	Padahasta	46			Padahasta	46	40 "
40 "	Uttan	48			Uttan	48	40 "
1 '	Parigha	39			Parigha	39	1 '
10 "	Salabha	60			Salabha	60	10 "
4 ' 20 "	Sukha				Sukha		4 ' 20 "

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Basislessen**

Les 29 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
10 "	Dhanura	63	yama	yama – grof/subtiel	Dhanura	63	10 "
10 "	Bhujang I	73			Bhujang I	73	10 "
			tijd	altijd de weg terug	Urdhva Prasarita Pada	276	1 ' 40 "
			20 '	vinden	Paripurna Nava	78	1 ' 40 "
					Ardha Nava	79	1 ' 40 "
					Salamba Sarvanga I	223	2 ' 20 "
					Halasana	244	2 ' 20 "
1 '	Karnapida	246		energielek	Karnapida	246	1 '
10 "	Supta Kona	247			Supta Kona	247	10 "
					Ekapada Sarvanga	250	1 ' 10 "
1 '	Jatara Parivartan	274			Jatara Parivartan	274	1 '
10 "	Janusirsa	127			Janusirsa	127	10 "
10 "	Danda	77			Danda	77	10 "
10 "	Paschimottan	160			Paschimottan	160	10 "
					Sava	592	2 ' 20 "
4 ' 30 "	Sukha				Sukha		4 ' 30 "
Les 30 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
20 "	Salamba Sirsa I	184	yama	niyama	Namaskar		2 ' 30 "
			tijd	herhalen tot je ze kan	Salamba Sirsa I	184	20 "
			20 '	dromen	Tada	1	2 ' 30 "
					Vrkasa	2	2 ' 30 "
					Utthita Trikona	4	2 ' 30 "
					Parivritta trikona	6	2 ' 10 "
					Utthita Parsvakona	8	2 ' 30 "
					Parivritta Parsvakona	10	1 ' 10 "
					Virabhadra I	14	2 ' 30 "
					Virabhadra II	15	2 ' 30 "
					Virabhadrasana III	17	1 ' 20 "
					Ardha Chandra	19	1 ' 20 "
					Parsvottan	26	2 ' 30 "
					Prasarita Padottan I	33	2 ' 30 "
					Prasarita Padottan II	35	1 ' 30 "
50 "	Padangustha	44			Padangustha	44	50 "
50 "	Padahasta	46			Padahasta	46	50 "
50 "	Uttan	48			Uttan	48	50 "
	Urdhva Prasarita Ekapada	49			Urdhva Prasarita Ekapada	49	
	Utkata	42			Utkata	42	
					Parigha	39	1 ' 10 "
	Ustra	41			Ustra	41	
20 "	Salabha	60			Salabha	60	20 "
20 "	Dhanura	63			Dhanura	63	20 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Basislessen

Chaturanga Danda 67
4 ' 40 " Sukha

Les 31 tijd **Asana** **ref.**
20 " Bhujang I 73
Urdhva Mukha Svana 74
Adho Mukha Svana 75
Vira 89

20 " Supta Kona 247
Parsva Hala 249

Parsvaikapada Sarvanga 251

20 " Janusirsa 127

20 " Paschimottan 160

Purvottan 171

Siddha 84

4 ' 50 " Sukha

Les 32 tijd **Asana** **ref.**
30 " Salamba Sirsa I 184

Praktijk **Theorie**
niyama yogadashboard
oefeningen zijn
instrumenten, duikboot
concentratie en t leven

tijd
20 '

Theorie
hatha yoga, namasté
tot de Aum – sattva

Chaturanga Danda 67
Sukha 4 ' 40 "

Asana's thuis **ref.** **tijd**
Bhujang I 73 20 "
Urdhva Mukha Svana 74
Adho Mukha Svana 75
Vira 89
Salamba Sarvanga I 223 2 ' 30 "
Hala 244 2 ' 30 "
Karnapida 246 1 ' 10 "
Supta Kona 247 20 "
Parsva Hala 249
Ekapada Sarvanga 250 1 ' 20 "
Parsvaikapada Sarvanga 251
Jatara Parivartan 274 1 ' 10 "
Urdhva Prasarita Pada 276 1 ' 50 "
Paripurna Nava 78 1 ' 50 "
Ardha Nava 79 1 ' 50 "
Janusirsa 127 20 "
Paschimottan 160 20 "
Purvottan 171
Sava 592 2 ' 30 "
Siddha 84
Sukha 4 ' 50 "

Asana's thuis **ref.** **tijd**
Namaskar 2 ' 40 "
Salamba Sirsa I 184 30 "
Tada 1 2 ' 40 "
Vrksa 2 2 ' 40 "
Utthita Trikona 4 2 ' 40 "
Parivritta trikona 6 2 ' 20 "
Utthita Parsvakona 8 2 ' 40 "
Parivritta Parsvakona 10 1 ' 20 "
Virabhadra I 14 2 ' 40 "
Virabhadra II 15 2 ' 40 "
Virabhadrasana III 17 1 ' 30 "
Ardha Chandra 19 1 ' 30 "
Parsvottan 26 2 ' 40 "
Prasarita Padottan I 33 2 ' 40 "
Prasarita Padottan II 35 1 ' 40 "
Padangustha 44 1 '

1 ' Padangustha 44

Raja Yoga Limmen

1'	Padahasta	46
1'	Uttan	48
10"	Urdhva Prasarita Ekapada	49
10"	Utkata	42
10"	Ustra	41
30"	Salabha	60
30"	Dhanura	63
10"	Chaturanga Danda	67
30"	Bhujang I	73
10"	Urdhva Mukha Svana	74
5'	Sukha	

Lesrooster

Praktijk
yama/niyama

tijd
20'

Theorie
pranayama (HYP)

kwantiteit/kwaliteit

toverhoed

shiva/shakti overheerst

Praktijk
kapalabati

tijd
20'

Theorie
karma,
dubbele helix
sharira

Basislessen

Padahasta	46	1'
Uttan	48	1'
Urdhva Prasarita Ekapada	49	10"
Utkata	42	10"
Parigha	39	1' 20"
Ustra	41	10"
Salabha	60	30"
Dhanura	63	30"
Chaturanga Danda	67	10"
Bhujang I	73	30"
Urdhva Mukha Svana	74	10"
Sukha		5'

Asana's thuis	ref.	tijd
Adho Mukha Svana	75	10"
Vira	89	10"
Salamba Sarvanga I	223	2' 40"
Hala	244	2' 40"
Karnapida	246	1' 20"
Supta Kona	247	30"
Parsva Hala	249	10"
Ekapada Sarvanga	250	1' 30"
Parsvaikapada Sarvanga	251	10"
Jatara Parivartan	274	1' 20"
Urdhva Prasarita Pada	276	2'
Paripurna Nava	78	2'
Ardha Nava	79	2'
Janusirsa	127	30"
Paschimottan	160	30"
Purvottan	171	10"
Sava	592	2' 40"
Siddha	84	10"
Sukha		5' 10"

Les 33 tijd	Asana	ref.
10"	Adho Mukha Svana	75
10"	Vira	89
30"	Supta Kona	247
10"	Parsva Hala	249
10"	Parsvaikapada Sarvanga	251
30"	Janusirsa	127
30"	Paschimottan	160
10"	Purvottan	171
10"	Siddha	84
5' 10"	Sukha	

Les 34 tijd	Asana	ref.
40"	Salamba Sirsa I	184

Asana's thuis	ref.	tijd
Namaskar		2' 50"
Tada	1	2' 50"
Vrksa	2	2' 50"
Salamba Sirsa I	184	40"
Utthita Trikona	4	2' 50"
Parivritta Trikona	6	2' 30"
Utthita Parsvakona	8	2' 50"
Parivritta Parsvakona	10	1' 30"

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Basislessen

20 "	Urdhva Prasarita Ekapada	49
20 "	Utkata	42
20 "	Ustra	41
40 "	Salabha	60
40 "	Dhanura	63
20 "	Chaturanga Danda	67
40 "	Bhujang I	73
5 ' 20 "	Sukha	

Virabhadra I	14	2 ' 50 "
Virabhadra II	15	2 ' 50 "
Virabhadrasana III	17	1 ' 40 "
Ardha Chandra	19	1 ' 40 "
Parsvottan	26	2 ' 50 "
Prasarita Padottan I	33	2 ' 50 "
Prasarita Padottan II	35	1 ' 50 "
Padangustha	44	1 ' 10 "
Padahasta	46	1 ' 10 "
Uttan	48	1 ' 10 "
Urdhva Prasarita Ekapada	49	20 "
Utkata	42	20 "
Parigha	39	1 ' 30 "
Ustra	41	20 "
Salabha	60	40 "
Dhanura	63	40 "
Chaturanga Danda	67	20 "
Bhujang I	73	40 "
Sukha		5 ' 20 "

Les 35 tijd	Asana	ref.
20 "	Urdhva Mukha Svana	74
20 "	Adho Mukha Svana	75
20 "	Vira	89
40 "	Supta Kona	247
20 "	Parsva Hala	249
20 "	Parsvaikapada Sarvanga	251
40 "	Janusirsa	127
20 "	Danda	77
40 "	Paschimottan	160
20 "	Purvottan	171
20 "	Siddha	84
5 ' 30 "	Sukha	

Praktijk
nadi sodhana
12/48/24/48
tijd
25 '

Theorie
nadi sodhana (HYP)
meditatie in je leven?
het komt vanzelf
als je slapen wil
eerst ontspanning

Asana's thuis	ref.	tijd
Urdhva Mukha Svana	74	20 "
Adho Mukha Svana	75	20 "
Vira	89	20 "
Salamba Sarvanga I	223	2 ' 50 "
Hala	244	2 ' 50 "
Karnapida	246	1 ' 30 "
Supta Kona	247	40 "
Parsva Hala	249	20 "
Ekapada Sarvanga	250	1 ' 40 "
Parsvaikapada Sarvanga	251	20 "
Jatara Parivartan	274	1 ' 30 "
Urdhva Prasarita Pada	276	2 ' 10 "
Paripurna Nava	78	2 ' 10 "
Ardha Nava	79	2 ' 10 "
Janusirsa	127	40 "
Danda	77	20 "
Paschimottan	160	40 "
Purvottan	171	20 "
Sava	592	2 ' 50 "
Siddha	84	20 "
Sukha		5 ' 30 "

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Basislessen**

Les 36 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			nadi sodhana	samskara, vritti en karma	Namaskar		2 ' 50 "
40 "	Salamba Sirsa I	184			Salamba Sirsa I	184	40 "
	Parsva Sirsa	202	tijd		Parsva Sirsa	202	
	Ekapada Sirsa	208	25 '	wat is een gedachte?	Ekapada Sirsa	208	
	Salamba Sarvanga II	235			Salamba Sarvanga I	223	2 ' 50 "
	Niralamba Sarvanga I	236			Salamba Sarvanga II	235	
	Niralamba Sarvanga II	237			Niralamba Sarvanga I	236	
					Niralamba Sarvanga II	237	
					Hala	244	3 '
50 "	Supta Kona	247			Karnapida	246	1 ' 40 "
30 "	Parsva Hala	249			Supta Kona	247	50 "
					Parsva Hala	249	30 "
30 "	Parsvaikapada Sarvanga	251			Ekapada Sarvanga	250	1 ' 50 "
					Parsvaikapada Sarvanga	251	30 "
5 ' 40 "	Sukha				Urdhva Prasarita Pada	276	2 ' 20 "
					Sukha		5 ' 40 "
Les 37 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			nadi sodhana	klesha's	Jatara Parivartan	275	1 ' 40 "
	Chakra	280	tijd		Chakra	280	
			25 '		Paripurna Nava	78	2 ' 20 "
30 "	Utkata	42			Ardha Nava	79	2 ' 20 "
30 "	Ustra	41	herhaal kriya's		Utkata	42	30 "
30 "	Vira	89			Ustra	41	30 "
50 "	Salabha	60			Vira	89	30 "
50 "	Dhanura	63			Salabha	60	50 "
30 "	Chaturanga Danda	67			Dhanura	63	50 "
5 ' 50 "	Sukha				Chaturanga Danda	67	30 "
					Sukha		5 ' 40 "
Les 38 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			nadi sodhana	soorten pijn	Bhujang I	73	50 "
50 "	Bhujang I	73			Urdhva Mukha Svana	74	30 "
30 "	Urdhva Mukha Svana	74			Adho Mukha Svana	75	30 "
30 "	Adho Mukha Svana	75	tijd		Janusirsa	127	50 "
50 "	Janusirsa	127	25 '		Triangmukhaikapada Paschi	139	
	Triangmukhaikapada Paschi	139			Ardha Baddha Padma Paschi	135	
	Ardha Baddha Padma Paschi	135	herhaal kriya's		Marichy I	144	
	Marichy I	144			Marichy II	146	
	Marichy II	146			Sukha		5 ' 50 "
5 ' 50 "	Sukha						
Les 39 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd

Raja Yoga Limmen

	Ubhaya Padangustha	168
	Urdhva Mukha Paschimottan I	167
30 "	Danda	77
50 "	Paschimottan	160
30 "	Purvottan	171
	Bharadwaja I	297
	Bharadwaja II	299
	Mala I	321
	Baddha Kona	102
30 "	Siddha	84
6 '	Sukha	

Lesrooster

nadi sodhana	vragen klesha's
tijd	
25 '	
herhaal kriya's	

Basislessen

Ubhaya Padangustha	168	
Urdhva Mukha Paschimottan I	167	
Danda	77	30 "
Paschimottan	160	50 "
Purvottan	171	30 "
Bharadwaja I	297	
Bharadwaja II	299	
Mala I	321	
Baddha Kona	102	
Siddha	84	30 "
Sava	592	3 '
Sukha		6 '

Les 40 tijd

	Asana	ref.
50 "	Salamba Sirsa I	184
10 "	Parsva Sirsa	202
10 "	Ekapada Sirsa	208
10 "	Salamba Sarvanga II	235
10 "	Niralamba Sarvanga I	236
10 "	Niralamba Sarvanga II	237
1 '	Supta Kona	247
40 "	Parsva Hala	249
6 ' 10 "	Sukha	

Praktijk

nadi sodhana
tijd
25 '

Theorie

intuïtie beoefening

Asana's thuis

	ref.	tijd
Salamba Sirsa I	184	50 "
Parsva Sirsa	202	10 "
Ekapada Sirsa	208	10 "
Salamba Sarvanga I	223	3 '
Salamba Sarvanga II	235	10 "
Niralamba Sarvanga I	236	10 "
Niralamba Sarvanga II	237	10 "
Hala	244	3 ' 10 "
Karnapida	246	1 ' 50 "
Supta Kona	247	1 '
Parsva Hala	249	40 "
Sukha		6 ' 10 "