

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

- 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](#) en daarbij het gratis te downloaden e-boek [Subtiële Anatomie](#) van Phillipe 'Ajita' Barbier

Les 1	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Bhastrika	64/128/32/128	Savicara Samadhi (YSP)	Salamba Sirsa I	184	8 ' 30 "
							Parsva Sirsa	202	7 ' 50 "
				Mudra			Parivrittaika Pada Sirsa	206	6 ' 00 "
				Jalandra Bandha		problemen oplossen door met liefde te verbinden, vrede is instandhouding, blijdschap is actie	Ekapada Sirsa	208	5 ' 50 "
							Parsvaikapada Sirsa	210	5 ' 50 "
				Samadhi	tijd		Urdhva Padma in Sirsa	211	6 ' 20 "
				Savicara	55 '		Parsva Urdhva Padma	215	5 ' 50 "
							Pinda in Sirsa	218	5 ' 50 "
							Adhomukha Vrksa	359	1 ' 50 "
40 "		Mayura	354			vaststellen van een probleem betekend dat je de waarnemer bent = sattva	Mayura	354	40 "
40 "		Padma Mayura	355				Padma Mayura	355	40 "
40 "		Nakra	68				Nakra	68	40 "
							Salamba Sarvanga I	223	10 ' 40 "
							Salamba Sarvanga II	235	7 ' 50 "
						door meditatie kom je bij diepere lagen in jezelf	Niralamba Sarvanga I	236	7 ' 50 "
							Niralamba Sarvanga II	237	7 ' 50 "
							Hala	244	10 ' 50 "
							Karnapida	246	9 ' 30 "
							Supta Kona	247	8 ' 40 "
							Parsva Hala	249	8 ' 40 "
						lesjaar 1 spanning, ...	Ekapada Sarvanga	250	9 ' 20 "
							Parsvaikapada Sarvanga	251	8 ' 20 "
							Parsva Sarvanga	254	4 ' 20 "
							Setubandha Sarvanga	259	5 ' 40 "
							Ekapada Setubandha Sarvanga	260	5 ' 40 "
							Urdhva Padma in Sarvanga	261	5 ' 40 "
							Pinda in Sarvanga	269	5 ' 40 "
							Parsva Pinda in Sarvanga	270	5 ' 50 "
							Jatara Parivartan	275	8 ' 20 "
							Supta Padangustha	285	5 ' 50 "
							Ananta	290	4 ' 10 "
							Uttanapada	292	5 ' 00 "

Raja Yoga Limmen

40 " Setubandha 296

40 " Baka 406

Lesrooster**Vervolgjaar 3**

Setubandha	296	40 "
Urdhva Dhanura II	486	3 '
Marichy III	303	7 ' 20 "
Ardha Matsyendra I	311	7 ' 40 "
Pasa	328	3 '
Bhujapida	348	3 '
Astavakra	342	1 ' 50 "
Baka	406	40 "
Paschimottan	160	8 ' 40 "
Parivritta Paschimottan	165	4 ' 10 "
Upavista Kona	151	2 ' 20 "
Akarna Dhanura	173	5 ' 40 "
Padma	104	5 ' 20 "
Parvata	107	5 ' 20 "
Tola	108	5 ' 20 "
Simha I	109	5 ' 20 "
Simha II	110	5 '
Matsya	113	6 ' 40 "
Kukkuta	115	5 ' 50 "
Garbha Pinda	116	5 ' 50 "
Goraksa	117	4 ' 10'
Baddha Padma	118	5 ' 50 "
Yoga Mudra	120	5 ' 50 "
Supta Vajra	124	3 '
Kurma	363	3 '
Supta Kurma	368	3 '
Ekapada Sirsa	371	3 '
Skanda	372	1 ' 50 "
Baddha Kona	102	4 '
Bheka	100	1 ' 50 "
Supta Vira	96	3 '
Sava	592	10 ' 50 "

Les 2 tijd Asana

ref.	Pranayama	ritme	Theorie
	Bhastrika	64/128/32/128	Zelfrealisatie
	Mudra		
	Viparita Karani		

Asana's thuis	ref.	tijd
Salamba Sirsa I	184	8 ' 40 "
Parsva Sirsa	202	8 '
Parivrittaika Pada Sirsa	206	6 '
Ekapada Sirsa	208	6 '
Parsvaikapada Sirsa	210	6 '

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

			Samadhi Savicara	tijd 55'	controle op causaal vlak is wanneer je kunt wisselen tussen vrede, liefde en vreugde	Urdhva Padma in Sirsa Parsva Urdhva Padma Pinda in Sirsa Adhomukha Vrksa Mayura Padma Mayura Nakra Salamba Sarvanga I Salamba Sarvanga II Niralamba Sarvanga I Niralamba Sarvanga II Hala Karnapida Supta Kona Parsva Hala Ekapada Sarvanga Parsvaikapada Sarvanga Parsva Sarvanga Setubandha Sarvanga Ekapada Setubandha Sarvanga Urdhva Padma in Sarvanga Pinda in Sarvanga Parsva Pinda in Sarvanga Jatara Parivartan Supta Padangustha Ananta Uttanapada Setubandha Urdhva Dhanura II Marichy III Ardha Matsyendra I Pasa Bhujapida Astavakra Baka Paschimottan Parivritta Paschimottan Upavista Kona Akarna Dhanura			
						211	6' 30"		
						215	6'		
						218	6'		
						359	2'		
50"	Mayura	354				354	50"		
50"	Padma Mayura	355			je bent een echte leider	355	50"		
50"	Nakra	68				68	50"		
						223	10' 50"		
						235	8'		
					zelfrealisatie = is	236	8'		
					ontdekken van potentie	237	8'		
					in jezelf. Bevrijding	244	11'		
					volgt na een pad	246	9' 40"		
					van realisaties	247	8' 50"		
						249	8' 50"		
					speel met de guna's	250	9' 30"		
						251	8' 30"		
					bomen rajas, baksteen	254	4' 30"		
					zit alles, voel de	259	5' 50"		
					essentie	260	5' 50"		
						261	5' 50"		
						269	5' 50"		
						270	6'		
						275	8' 30"		
						285	6'		
						290	4' 20"		
						292	5' 10"		
50"	Setubandha	296				296	50"		
						486	3' 10"		
						303	7' 30"		
						311	7' 50"		
						328	3' 10"		
						348	3' 10"		
						342	2'		
50"	Baka	406				406	50"		
						160	8' 50"		
						165	4' 20"		
						151	2' 30"		
						173	5' 50"		

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

Padma	104	5 ' 30 "
Parvata	107	5 ' 30 "
Tola	108	5 ' 30 "
Simha I	109	5 ' 30 "
Simha II	110	5 '
Matsya	113	6 ' 50 "
Kukkuta	115	6 '
Garbha Pinda	116	6 '
Goraksa	117	4 ' 20 "
Baddha Padma	118	6 '
Yoga Mudra	120	6 '
Supta Vajra	124	3 ' 10 "
Kurma	363	3 ' 10 "
Supta Kurma	368	3 ' 10 "
Ekapada Sirsa	371	3 ' 10 "
Skanda	372	2 '
Baddha Kona	102	4 ' 10 "
Bheka	100	2 '
Supta Vira	96	3 ' 10 "
Sava	592	11 '

Les 3	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Bhramari	32/128/64/128	Sananda Samadhi (YSP)	Salamba Sirsa I	184	8 ' 50 "
				Mudra		samadhi = trainen van de essentie om daar te komen en te blijven	Parsva Sirsa	202	8 ' 10 "
				Viparita Karani			Parivrittaika Pada Sirsa	206	6 ' 10 "
				Samadhi	tijd	hoe verder je komt hoe dieper je valt	Ekapada Sirsa	208	6 ' 10 "
				Sananda	45 '		Panvaikapada Sirsa	210	6 ' 10 "
						blijf oefenen, herhaal tot je ze kan dromen	Urdhva Padma in Sirsa	211	6 ' 50 "
							Parsva Urdhva Padma	215	6 ' 10 "
						8 stappen	Pinda in Sirsa	218	6 ' 10 "
							Adhomukha Vrksa	359	2 ' 10 "
1 '		Mayura	354				Mayura	354	1 '
1 '		Padma Mayura	355				Padma Mayura	355	1 '
1 '		Nakra	68				Nakra	68	1 '
							Salamba Sarvanga I	223	11 '
							Salamba Sarvanga II	235	8 ' 10 "
							Niralamba Sarvanga I	236	8 ' 10 "
							Niralamba Sarvanga II	237	8 ' 10 "
							Hala	244	11 ' 10 "

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Vervolgjaar 3**

1'	Setubandha	296
1'	Baka	406

Karnapida	246	9' 50"
Supta Kona	247	9'
Parsva Hala	249	9'
Ekapada Sarvanga	250	9' 40"
Parsvaikapada Sarvanga	251	8' 40"
Parsva Sarvanga	254	4' 40"
Setubandha Sarvanga	259	6'
Ekapada Setubandha Sarvanga	260	6'
Urdhva Padma in Sarvanga	261	6'
Pinda in Sarvanga	269	6'
Parsva Pinda in Sarvanga	270	6' 10"
Jatara Parivartan	275	8' 40"
Supta Padangustha	285	6' 10"
Ananta	290	4' 30"
Uttanapada	292	5' 10"
Setubandha	296	1'
Urdhva Dhanura II	486	3' 10"
Marichy III	303	7' 40"
Ardha Matsyendra I	311	8'
Pasa	328	3' 10"
Bhujapida	348	3' 10"
Astavakra	342	2' 10"
Baka	406	1'
Paschimottan	160	9'
Parivritta Paschimottan	165	4' 30"
Upavista Kona	151	2' 40"
Akarna Dhanura	173	6'
Padma	104	5' 40"
Parvata	107	5' 40"
Tola	108	5' 40"
Simha I	109	5' 40"
Simha II	110	5' 10"
Matsya	113	7'
Kukkuta	115	6' 10"
Garbha Pinda	116	6' 10"
Goraksa	117	4' 30"
Baddha Padma	118	6' 10"
Yoga Mudra	120	6' 10"
Supta Vajra	124	3' 20"

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

Les 4 tijd Asana

ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Bhramari	32/128/64/128	Verlichting	Salamba Sirsa I	184	9'
	Mudra			Parsva Sirsa	202	8' 20"
	Vajroli		karma management	Parivrittaika Pada Sirsa	206	6' 20"
	Samadhi	tijd	beter functioneren	Ekapada Sirsa	208	6' 20"
	Sananda	45'	ander geslacht reageert op je	Panvaikapada Sirsa	210	6' 20"
	Asana Chakra		zit je goed?	Urdhva Padma in Sirsa	211	6' 50"
				Parsva Urdhva Padma	215	6' 20"
				Pinda in Sirsa	218	6' 20"
				Adhomukha Vrksa	359	2' 20"
				Mayura	354	1' 10"
				Padma Mayura	355	1' 10"
				Nakra	68	1' 10"
				Salamba Sarvanga I	223	11' 10"
				Salamba Sarvanga II	235	8' 20"
				Niralamba Sarvanga I	236	8' 20"
				Niralamba Sarvanga II	237	8' 20"
				Hala	244	11' 20"
				Karnapida	246	10'
				Supta Kona	247	9' 10"
				Parsva Hala	249	9' 10"
				Ekapada Sarvanga	250	9' 50"
				Parsvaikapada Sarvanga	251	8' 50"
				Parsva Sarvanga	254	4' 50"
				Setubandha Sarvanga	259	6' 10"
				Ekapada Setubandha Sarvanga	260	6' 10"
				Urdhva Padma in Sarvanga	261	6' 10"
				Pinda in Sarvanga	269	6' 10"
				Parsva Pinda in Sarvanga	270	6' 20"
				Jatara Parivartan	275	8' 50"

Kurma	363	3' 20"
Supta Kurma	368	3' 20"
Ekapada Sirsa	371	3' 20"
Skanda	372	2' 10"
Baddha Kona	102	4' 20"
Bheka	100	2' 10"
Supta Vira	96	3' 20"
Sava	592	11' 10"

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

Ekapada Urdhva Dhanurasana 501

3' Tada 1
3' Vrksa 2
3' Utthita Trikona 4

Supta Padangustha	285	6' 20"
Ananta	290	4' 40"
Uttanapada	292	5' 30"
Setubandha	296	1' 10"
Urdhva Dhanura II	486	3' 30"
Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	
Marichy III	303	7' 50"
Ardha Matsyendra I	311	8' 10"
Pasa	328	3' 30"
Bhujapida	348	3' 30"
Astavakra	342	2' 20"
Baka	406	1' 10"
Paschimottan	160	9' 10"
Parivritta Paschimottan	165	4' 40"
Upavista Kona	151	2' 50"
Akarna Dhanura	173	6' 10"
Padma	104	5' 50"
Parvata	107	5' 50"
Tola	108	5' 50"
Simha I	109	5' 50"
Simha II	110	5' 20"
Matsya	113	7' 10"
Kukkuta	115	6' 20"
Garbha Pinda	116	6' 20"
Goraksa	117	4' 40"
Baddha Padma	118	6' 20"
Yoga Mudra	120	6' 20"
Supta Vajra	124	3' 30"
Kurma	363	3' 30"
Supta Kurma	368	3' 30"
Ekapada Sirsa	371	3' 30"
Skanda	372	2' 20"
Baddha Kona	102	4' 30"
Bheka	100	2' 20"
Supta Vira	96	3' 30"
Sava	592	11' 20"
Tada	1	3'
Vrksa	2	3'
Utthita Trikona	4	3'

Raja Yoga Limmen

3 ' Utthita Parsvakona		8	Lesrooster			Vervolgjaar 3			
Les 5	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Murcha	32/128/64/128	Sasmita Samadhi (YSP)	Salamba Sirsa I	184	9 ' 10 "
				Mudra			Parsva Sirsa	202	8 ' 30 "
				Vajroli		demonstratie wanneer je in de hemel bent is	Parivrittaika Pada Sirsa	206	6 ' 30 "
				Samadhi	tijd	wanneer je constant	Ekapada Sirsa	208	6 ' 30 "
				Sasmita	45 '	lucht	Panvaikapada Sirsa	210	6 ' 30 "
				Asana Chakra			Urdhva Padma in Sirsa	211	7 '
						vrede is hoger dan	Parsva Urdhva Padma	215	6 ' 30 "
						liefde en vreugde	Pinda in Sirsa	218	6 ' 30 "
						gebruik de omgeving	Adhomukha Vrksa	359	2 ' 30 "
						om uiteindelijk in vrede te komen	Mayura	354	1 ' 20 "
						wat te doen met irritatie is weerspiegeling karma	Padma Mayura	355	1 ' 20 "
						focus op gevoel en niet hoofd	Nakra	68	1 ' 20 "
							Salamba Sarvanga I	223	11 ' 20 "
							Salamba Sarvanga II	235	8 ' 30 "
							Niralamba Sarvanga I	236	8 ' 30 "
							Niralamba Sarvanga II	237	8 ' 30 "
							Hala	244	11 ' 30 "
							Karnapida	246	10 ' 10 "
							Supta Kona	247	9 ' 20 "
							Parsva Hala	249	9 ' 20 "
							Ekapada Sarvanga	250	10 '
							Parsvaikapada Sarvanga	251	9 '
							Parsva Sarvanga	254	5 '
							Setubandha Sarvanga	259	6 ' 20 "
							Ekapada Setubandha Sarvanga	260	6 ' 20 "
							Urdhva Padma in Sarvanga	261	6 ' 20 "
							Pinda in Sarvanga	269	6 ' 20 "
							Parsva Pinda in Sarvanga	270	6 ' 30 "
							Jatara Parivartan	275	9 '
							Supta Padangustha	285	6 ' 30 "
							Ananta	290	4 ' 50 "
							Uttanapada	292	5 ' 40 "
							Setubandha	296	1 ' 20 "
							Urdhva Dhanura II	486	3 ' 40 "
10 "		Ekapada Urdhva Dhanurasana	501				Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	10 "
							Marichy III	303	8 '

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Vervolgjaar 3**

3 ' 10 "	Tada	1
3 ' 10 "	Vrksa	2
3 ' 10 "	Utthita Trikona	4
3 ' 10 "	Utthita Parsvakona	8

Ardha Matsyendra I	311	8 ' 20 "
Pasa	328	3 ' 40 "
Bhujapida	348	3 ' 40 "
Astavakra	342	2 ' 20 "
Baka	406	1 ' 20 "
Paschimottan	160	9 ' 20 "
Parivritta Paschimottan	165	4 ' 50 "
Upavista Kona	151	3 ' "
Akarna Dhanura	173	6 ' 20 "
Padma	104	6 ' "
Parvata	107	6 ' "
Tola	108	6 ' "
Simha I	109	6 ' "
Simha II	110	5 ' 30 "
Matsya	113	7 ' 20 "
Kukkuta	115	6 ' 30 "
Garbha Pinda	116	6 ' 30 "
Goraksa	117	4 ' 50 "
Baddha Padma	118	6 ' 30 "
Yoga Mudra	120	6 ' 30 "
Supta Vajra	124	3 ' 40 "
Kurma	363	3 ' 40 "
Supta Kurma	368	3 ' 40 "
Ekapada Sirsa	371	3 ' 40 "
Skanda	372	2 ' 30 "
Baddha Kona	102	4 ' 40 "
Bheka	100	2 ' 30 "
Supta Vira	96	3 ' 40 "
Sava	592	11 ' 30 "
Tada	1	3 ' 10 "
Vrksa	2	3 ' 10 "
Utthita Trikona	4	3 ' 10 "
Utthita Parsvakona	8	3 ' 10 "

Les 6	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Murcha	32/128/64/128	bevrijding	Salamba Sirsa I	184	9 ' 20 "
				Mudra		deelachtig zijn van het	Parivrittaika Pada Sirsa	206	6 ' 40 "
				Sahajoli		goddelijke – zonder ego	Ekapada Sirsa	208	6 ' 40 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

		eigen je niks toe –	Parsvaikapada Sirsa	210	6 ' 40 "
Samadhi	tijd	zonder belang – zonder	Urdhva Padma in Sirsa	211	7 ' 10 "
Sasmita	45 '	karma op te bouwen -	Parsva Urdhva Padma	215	6 ' 40 "
		laat je scheppingen los	Pinda in Sirsa	218	6 ' 40 "
Asana Chakra		– zijn belang - geen mijn	Adhomukha Vrksa	359	2 ' 40 "
			Mayura	354	1 ' 30 "
		functioneer vanuit	Padma Mayura	355	1 ' 30 "
		verbinding, niet	Nakra	68	1 ' 30 "
		emotioneel worden	Salamba Sarvanga I	223	11 ' 30 "
			Salamba Sarvanga II	235	8 ' 40 "
		heb oog voor het	Niralamba Sarvanga I	236	8 ' 40 "
		juiste moment	Niralamba Sarvanga II	237	8 ' 40 "
			Hala	244	11 ' 40 "
		geef ik en het mijne op	Karnapida	246	10 ' 20 "
			Supta Kona	247	9 ' 30 "
		Een ieder die zijn leven	Parsva Hala	249	9 ' 30 "
		wil behouden die	Ekapada Sarvanga	250	10 ' 10 "
		verliest het.	Parsvaikapada Sarvanga	251	9 ' 10 "
			Parsva Sarvanga	254	5 ' 10 "
			Setubandha Sarvanga	259	6 ' 30 "
			Ekapada Setubandha Sarvanga	260	6 ' 30 "
			Urdhva Padma in Sarvanga	261	6 ' 30 "
			Pinda in Sarvanga	269	6 ' 30 "
			Parsva Pinda in Sarvanga	270	6 ' 40 "
			Jatara Parivartan	275	9 ' 10 "
			Supta Padangustha	285	6 ' 40 "
			Ananta	290	5 ' "
			Uttanapada	292	5 ' 50 "
			Setubandha	296	1 ' 30 "
			Urdhva Dhanura II	486	3 ' 50 "
20 "	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	20 "
			Marichy III	303	8 ' 10 "
			Ardha Matsyendra I	311	8 ' 30 "
			Pasa	328	3 ' 50 "
			Bhujapida	348	3 ' 50 "
			Astavakra	342	2 ' 30 "
			Baka	406	1 ' 30 "
			Paschimottan	160	9 ' 30 "
			Parivritta Paschimottan	165	5 ' "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

							Upavista Kona	151	3 ' 10 "
							Akarna Dhanura	173	6 ' 30 "
							Padma	104	6 ' 10 "
							Parvata	107	6 ' 10 "
							Tola	108	6 ' 10 "
							Simha I	109	6 ' 10 "
							Simha II	110	5 ' 40 "
							Matsya	113	7 ' 30 "
							Kukkuta	115	6 ' 40 "
							Garbha Pinda	116	6 ' 40 "
							Goraksa	117	5 ' "
							Baddha Padma	118	6 ' 40 "
							Yoga Mudra	120	6 ' 40 "
							Supta Vajra	124	3 ' 50 "
							Kurma	363	3 ' 50 "
							Supta Kurma	368	3 ' 50 "
							Ekapada Sirsa	371	3 ' 50 "
							Skanda	372	2 ' 40 "
							Baddha Kona	102	4 ' 50 "
							Bheka	100	2 ' 40 "
							Supta Vira	96	3 ' 50 "
							Sava	592	11 ' 40 "
							Tada	1	3 ' 20 "
							Vrksa	2	3 ' 20 "
							Utthita Trikona	4	3 ' 20 "
							Utthita Parsvakona	8	3 ' 20 "
	3 ' 20 "	Tada	1						
	3 ' 20 "	Vrksa	2						
	3 ' 20 "	Utthita Trikona	4						
	3 ' 20 "	Utthita Parsvakona	8						
Les 7	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	30 "	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	Plavini	32/128	Savitarka Samadhi (YSP) stel je open voor de wereld, problemen wel, anders klesha. Intuïtie is spelen zonder nadenken, intuïtie onder controle is op ieder moment wensen uit laten komen	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	30 "
				Mudra			Mayura	354	1 ' 40 "
				Sahajoli			Padma Mayura	355	1 ' 40 "
							Nakra	68	1 ' 40 "
							Baka	406	1 ' 40 "
	3 '	Virabhadra I	14	Samadhi	tijd		Virabhadra I	14	3 '
	3 '	Virabhadra II	15	Savitarka	45 '		Virabhadra II	15	3 '
	3 '	Parsvottan	26				Parsvottan	26	3 '
	11' 40"	Salamba Sarvanga I	223	Asana Chakra			Salamba Sarvanga I	223	11 ' 40 "
							10 Asana's per dag naar behoefte		

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

Les	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
Les 8	40 "	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	Plavini	32/128	vedanta vs tantra	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	40 "
							Mayura	354	1 ' 50 "
	3 ' 10 "	Virabhadra I	14	Samadhi	tijd	geen spiritueel toerisme	Padma Mayura	355	1 ' 50 "
							Nakra	68	1 ' 50 "
							Baka	406	1 ' 50 "
							Virabhadra I	14	3 ' 10 "
							Virabhadra II	15	3 ' 10 "
3 ' 10 "	Parsvottan	26	3 ' 10 "						
11' 50"	Salamba Sarvanga I	223	11 ' 50 "						
							10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 9	50 "	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	Nadi Sodhana	36/144/72/144	antakarana uittekenen	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	50 "
							Mayura	354	2 '
	3 ' 20 "	Virabhadra I	14	Samadhi	tijd	wees stil, meer stilte =	Padma Mayura	355	2 '
							Nakra	68	2 '
							Baka	406	2 '
							Virabhadra I	14	3 ' 20 "
							Virabhadra II	15	3 ' 20 "
3 ' 20 "	Parsvottan	26	3 ' 20 "						
12 '	Salamba Sarvanga I	223	12 '						
							10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 10	1 '	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	Nadi Sodhana	36/144/72/144	buddhi	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	1 '
							Mayura	354	2 ' 10 "
	11' 50"	Hala	244	Samadhi	tijd	extase samadhi	Padma Mayura	355	2 ' 10 "
							Bandha Nakra	68	2 ' 10 "
							Baka	406	2 ' 10 "
							Hala	244	11 ' 50 "
							Sava	592	11 ' 50 "
11' 50"	Sava	592	11 ' 50 "						
2 ' 40 "	Parivritta Trikona	6	2 ' 40 "						
2 ' 20 "	Urdhva Prasarita Pada	276	2 ' 20 "						
							10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 11	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
							Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	1 ' 10 "
							Mayura	354	2 ' 20 "

Raja Yoga Limmen**Lesrooster****Vervolgjaar 3**

			Mudra		vrede samadhi	Padma Mayura	355	2 ' 20 "
			Sakti Calana			Nakra	68	2 ' 20 "
12 ' Hala	244	Samadhi	tijd			Baka	406	2 ' 20 "
12 ' Sava	592	Sananda	50 '			Hala	244	12 '
2 ' 50 " Parivritta Trikona	6					Sava	592	12 '
3 ' Urdhva Prasarita Pada	276					Parivritta Trikona	6	2 ' 50 "
3 ' Virabhadra I	14					Urdhva Prasarita Pada	276	3 '
						Virabhadra I	14	3 '
						10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 12 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Surya Bedhana	36/144/72/144	ahamkara, je neemt meer dan je geeft	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	1 ' 20 "
			Mudra		eigenbelang, stel je gedrag in zijn belang	Mayura	354	2 ' 30 "
			Sambhavi			Padma Mayura	355	2 ' 30 "
12' 10" Hala	244	Samadhi	tijd		je aura word steeds	Nakra	68	2 ' 30 "
12' 10" Sava	592	Sananda	50 '		lichter	Baka	406	2 ' 30 "
3 ' Parivritta Trikona	6					Hala	244	12 ' 10 "
3 ' 10 " Urdhva Prasarita Pada	276					Sava	592	12 ' 10 "
3 ' 10 " Virabhadra I	14					Parivritta Trikona	6	3 '
						Urdhva Prasarita Pada	276	3 ' 10 "
						Virabhadra I	14	3 ' 10 "
						10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 13 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Ujjayi	36/144/72/144	manas	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	1 ' 30 "
			Mudra		yoga is geen nadruk	Mayura	354	2 ' 40 "
			Sambhavi		leggen op analyse	Padma Mayura	355	2 ' 40 "
2 ' 30 " Paripurna Nava	78	Samadhi	tijd		dat is denken	Nakra	68	2 ' 40 "
2 ' 30 " Ardha Nava	79	Sasmita	50 '			Baka	406	2 ' 40 "
3 ' 20 " Virabhadra I	14					Paripurna Nava	78	2 ' 30 "
3 ' Virabhadra II	15					Ardha Nava	79	2 ' 30 "
1 ' 50 " Virabhadrasana III	17					Virabhadra I	14	3 ' 20 "
						Virabhadra II	15	3 '
						Virabhadrasana III	17	1 ' 50 "
						10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 14 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Ujjayi	36/144/72/144	aanbidding van	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	1 ' 40 "
						Mayura	354	2 ' 50 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

Les 15 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Mudra		gerealiseerde yogi's	Padma Mayura	355	2 ' 50 "
			Maha		maakt dat ze je helpen	Nakra	68	2 ' 50 "
						Baka	406	2 ' 50 "
2 ' 40 "	Paripurna Nava	78	Samadhi	tijd	geef het knabbelen op	Paripurna Nava	78	2 ' 40 "
2 ' 40 "	Ardha Nava	79	Sasmita	50 '	denk en droom erover	Ardha Nava	79	2 ' 40 "
						Virabhadra I	14	3 ' 30 "
3 ' 10 "	Virabhadra II	15	yama/niyama		als gast op aarde, geen	Virabhadra II	15	3 ' 10 "
2 '	Virabhadrasana III	17			tijd verspillen, in god zit	Virabhadrasana III	17	2 '
3 '	Parsvottan	26			alles	Parsvottan	26	3 '
						10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 16 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitkari	36/144/72/144	ervaringen zijn niet belangrijk	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	2 '
						Mayura	354	3 '
			Mudra			Padma Mayura	355	3 '
			Maha		kosmische bieb	Nakra	68	3 '
						Baka	406	3 '
2 ' 50 "	Paripurna Nava	78	Samadhi	tijd	karma trekt de dingen	Paripurna Nava	78	2 ' 50 "
2 ' 50 "	Ardha Nava	79	Savitarka	50 '	aan	Ardha Nava	79	2 ' 50 "
3 ' 20 "	Virabhadra II	15				Virabhadra II	15	3 ' 20 "
2 ' 10 "	Virabhadrasana III	17	yama/niyama			Virabhadrasana III	17	2 ' 10 "
2 '	Ardha Chandra	19				Ardha Chandra	19	2 '
						10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 17 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitali	36/144/72/144	bogha = genot (simpel)	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	2 ' 20 "
						Virabhadrasana III	17	2 ' 30 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

2 ' 20 "	Ardha Chandra	19	Mudra	spiritueel genot intens	Ardha Chandra	19	2 ' 20 "
3 ' 30 "	Parsvottan	26	Maha Bandha	gezelfde = christos	Parsvottan	26	3 ' 30 "
3 ' 10 "	Prasarita Padottan I	33		uiteindelijk dit verzaken	Prasarita Padottan I	33	3 ' 10 "
2 ' 10 "	Prasarita Padottan II	35	Samadhi	nog niet in de leegte	Prasarita Padottan II	35	2 ' 10 "
1 ' 40 "	Parivritta Parsvakona	10	Savicara	50 ' gebruik het genot	Parivritta Parsvakona	10	1 ' 40 "
					10 Asana's per dag naar behoefte		

Les 18 tijd Asana

ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Sitali	36/144/72/144	Brahman	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	2 ' 30 "
	Mudra		problemen en ego sluit	Virabhadrasana III	17	2 ' 40 "
3 ' 20 "	Prasarita Padottan I	33	je je af, overgave leren	Ardha Chandra	19	2 ' 30 "
2 ' 20 "	Prasarita Padottan II	35	openstellen, bewijs van	Prasarita Padottan I	33	3 ' 20 "
1 ' 50 "	Parivritta Parsvakona	10	huwelijk, de weg van de	Prasarita Padottan II	35	2 ' 20 "
1 ' 40 "	Parigha	39	druppel naar de oceaan	Parivritta Parsvakona	10	1 ' 50 "
10' 30"	Karnapida	246		Parigha	39	1 ' 40 "
10' 30 "			hondenstront	Karnapida	246	
				10 Asana's per dag naar		

behoefte

Les 19 tijd Asana

ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Bhastrika	72/144/36/144	Brahmarandhra	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	2 ' 40 "
	Mudra		eenheidsgevoel, holte	Virabhadrasana III	17	2 ' 50 "
	Maha Vedha		communicatiekanaal,	Ardha Chandra	19	2 ' 40 "
			met de hemel	Prasarita Padottan II	35	2 ' 30 "
1 ' 50 "	Parigha	39	hogere energie heeft	Parivritta Parsvakona	10	2 ' 30 "
10' 40"	Karnapida	246	invloed op lagere	Parigha	39	1 ' 50 "
10' 20"	Ekapada Sarvanga	250	zuiver chakra's/indriya's	Karnapida	246	10 ' 40 "
			leef vanuit je ziel	Ekapada Sarvanga	250	10 ' 20 "
				10 Asana's per dag naar behoefte		

Les 20 tijd Asana

ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Bhastrika	72/144/36/144	intuïtie is spelen zonder	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	2 ' 50 "
	Mudra		nadenken	Virabhadrasana III	17	3 ' 00 "
	Khecari		intentie is de motoriek	Ardha Chandra	19	2 ' 50 "
			van de ziel	Prasarita Padottan II	35	2 ' 40 "
2 ' 00 "	Parigha	39		Parivritta Parsvakona	10	2 ' 10 "
10' 50"	Karnapida	246		Parigha	39	2 ' 00 "
10' 30"	Ekapada Sarvanga	250		Karnapida	246	10 ' 50 "
				Ekapada Sarvanga	250	10 ' 30 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

Pratyahara

10 Asana's per dag naar behoefte

Les 21 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhramari	36/144/72/144	uitreden kan wanneer er genoeg causale harmonie is. Ego onder controle. Blijf niet vast in je lichaam	Ekapada Urdhva Dhanurasana	501	3'
			Mudra			Ardha Chandra	19	3'
			Khecari			Prasarita Padottan II	35	2' 50"
10' 40"	Ekapada Sarvanga	250	Samadhi	tijd		Parivritta Parsvakona	10	2' 20"
9' 20"	Jatara Parivartan	275	Sasmita	50'	Er is zoveel meer	Parigha	39	2' 10"
						Ekapada Sarvanga	250	10' 40"
						Jatara Parivartan	275	9' 20"
						10 Asana's per dag naar behoefte		

Pratyahara

Les 22 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhramari	36/144/72/144	siddhi's en waarom? Karma verbranden	Prasarita Padottan II	35	3'
			Mudra			Parivritta Parsvakona	10	2' 30"
9' 30"	Jatara Parivartan	275	Uddiyana Bandha			Parigha	39	2' 20"
9' 30"	Salamba Sirsa I	184	Samadhi	tijd		Jatara Parivartan	275	9' 30"
			Sasmita	50'		Salamba Sirsa I	184	9' 30"
						10 Asana's per dag naar behoefte		

Soorten Pratyahara

Les 23 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Murcha	36/144/72/144	yogadashboard, wanneer welk niveau onder controle?	Parivritta Parsvakona	10	2' 40"
9' 40"	Jatara Parivartan	275	Mudra			Parigha	39	2' 30"
9' 40"	Salamba Sirsa I	184	Uddiyana Bandha		7 intuïtie, 6 denken, 5 communicatie, 4 hart voor de zaak, 3	Jatara Parivartan	275	9' 40"
			Samadhi	tijd		Salamba Sirsa I	184	9' 40"
			Savitarka	50'		10 Asana's per dag naar behoefte		

Soorten Pratyahara

Les 24 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Murcha	36/144/72/144	dienstbaarheid, ander gericht wat leert god mij	Parivritta Parsvakona	10	2' 50"
9' 50"	Salamba Sirsa I	184	Mudra		twijfel, constructief	Parigha	39	2' 40"
						Salamba Sirsa I	184	9' 50"

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

4 ' 50 " Uttan	48	Mula Bandha		en destructief(sceptisch)Uttan	48	4 ' 50 "		
5 ' 10 " Salabha	60			Salabha	60	5 ' 10 "		
		Samadhi	tijd	tools voor zijnheid	10 Asana's per dag naar behoefte			
		Savitarka	50 '					
Les 25 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Plavini	36/144/72/144	Nirvicara Samadhi (YSP)	Parivrita Parsvakona	10	3 '
						Parigha	39	2 ' 50 "
5 ' Uttan	48	Mudra		bereik de wereld achter	Uttan		48	5 '
5 ' 20 " Salabha	60	Mula Bandha		de aum, anders blijf je	Salabha		60	5 ' 20 "
5 ' 10 " Dhanura	63			gevangen	Dhanura		63	5 ' 10 "
		Samadhi	tijd		10 Asana's per dag naar behoefte			
		Nirvicara	50 '					
Les 26 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Plavini	36/144/72/144	genesis, yin yang	Parigha	39	3 '
5 ' 10 " Uttan	48					Uttan	48	5 ' 10 "
5 ' 30 " Salabha	60	Mudra		ruimte, richting, tijd	Salabha		60	5 ' 30 "
5 ' 20 " Dhanura	63	Jalandhara Bandha			Dhanura		63	5 ' 20 "
				suptiele begeerte	10 Asana's per dag naar behoefte			
		Samadhi	tijd					
		Nirvicara	50 '					
Les 27 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
5 ' 30 " Dhanura	63	Nadi Sodhana	40/160/80/160	Nirananda Samadhi (YSP)	Dhanura		63	5 ' 30 "
1 ' 40 " Bhujang I	73				Bhujang I		73	1 ' 40 "
1 ' 50 " Supta Kona	247	Mudra		met ziele energie ben	Supta Kona		247	1 ' 50 "
		Jalandhara Bandha		je één geworden met	10 Asana's per dag naar behoefte			
				hetgeen je doet, je				
		Samadhi	tijd	bent een vakman				
		Nirananda	55 '	geworden				
Les 28 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
1 ' 50 " Bhujang I	73	Nadi Sodhana	40/160/80/160	atman	Bhujang I		73	1 ' 50 "
2 ' Supta Kona	247			bij je ziel komen is 1	Supta Kona		247	2 '
9 ' 40 " Parsva Hala	249	Mudra		ding, bij je ziel blijven	Parsva Hala		249	9 ' 40 "
		Viparita Karani		is een andere	10 Asana's per dag naar behoefte			
		Samadhi	tijd	heb je kracht?				

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

		Nirananda 55'							
Les	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
29	2'	Bhujang I	73	Surya	40/160/80/160	Nirasmita Samadhi (YSP)	Bhujang I	73	2'
	2' 10"	Supta Kona	247				Supta Kona	247	2' 10"
	9' 50"	Parsva Hala	249	Mudra		atman is als een	Parsva Hala	249	9' 50"
				Viparita Karani		diamant, poets het op,10	Asana's per dag naar behoefte		
				Samadhi	tijd				
				Nirasmita	55'				
Les	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
30				Surya	40/160/80/160	kosha's	Bhujang I	73	2' 10"
	10'	Parsva Hala	249	Mudra		kwaliteit door wens en	Supta Kona	247	2' 20"
				Sahajoli		causaal, dan kwantiteit	Parsva Hala	249	10'
				Samadhi	tijd		10 Asana's per dag naar behoefte		
				Nirasmita	55'				
Les	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
31				Ujjayi	40/160/80/160	Nirvitarka Samadhi (YSP)	Bhujang I	73	2' 20"
	3' 40"	Janusirsa	127	Mudra		verbranden van karma	Supta Kona	247	2' 30"
	40"	Danda	77	Sahajoli		is zinvol leven	Janusirsa	127	3' 40"
	9' 10"	Paschimottan	160				Danda	77	40"
				Samadhi	tijd		Paschimottan	160	9' 10"
				Nirvitarka	55'		10 Asana's per dag naar behoefte		
Les	tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
32				Ujjayi	40/160/80/160	onze lieve vader	Bhujang I	73	2' 30"
	3' 50"	Janusirsa	127	Mudra		u wil geschiede	Supta Kona	247	2' 40"
	50"	Danda	77	Vajroli		maak een verbinding	Janusirsa	127	3' 50"
	9' 20"	Paschimottan	160			totdat alles goddelijk is	Danda	77	50"
				Samadhi	tijd		Paschimottan	160	9' 20"
				Nirvitarka	55'		10 Asana's per dag naar behoefte		
						Klesha's			

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

Les 33 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitkari	40/160/80/160	Asamprajnata (YSP)	Bhujang I	73	2 ' 40 "
						Supta Kona	247	2 ' 50 "
4 ' 1 ' 9 ' 30 "	Janusirsa Danda Paschimottan	127 77 160	Mudra Vajroli			Janusirsa Danda Paschimottan	127 77 160	4 ' 1 ' 9 ' 30 "
			Samadhi Asamprajnata	tijd 55 '		10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 34 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitkari	40/160/80/160	vritti's	Bhujang I	73	2 ' 50 "
						Supta Kona	247	3 '
3 ' 30 "	Urdhva Prasarita Pada	276	Mudra Amaroli		verbeelding is de gevaarlijkste	Danda Urdhva Prasarita Pada	77 276	1 ' 10 " 3 ' 30 "
2 ' 30 "	Utkata	42				Utkata	42	2 ' 30 "
3 ' 20 "	Ustra	41	Samadhi	tijd	goed of fout is niet te bewijzen	Ustra	41	3 ' 20 "
2 ' 30 "	Chaturanga Danda	67	Asamprajnata	55 '		Chaturanga Danda	67	2 ' 30 "
2 ' 30 "	Adho Mukha Svana	75				Adho Mukha Svana	75	2 ' 30 "
2 ' 30 "	Urdhva Mukha Svana	74	Klesha's			Urdhva Mukha Svana	74	2 ' 30 "
						10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 35 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitali	40/160/80/160	klesha's	Bhujang I	73	3 '
						Danda	77	1 ' 10 "
3 ' 40 "	Urdhva Prasarita Pada	276	Mudra			Urdhva Prasarita Pada	276	3 ' 40 "
2 ' 40 "	Utkata	42	Amaroli			Utkata	42	2 ' 40 "
3 ' 30 "	Ustra	41				Ustra	41	3 ' 30 "
2 ' 40 "	Chaturanga Danda	67	Samadhi	tijd		Chaturanga Danda	67	2 ' 40 "
2 ' 40 "	Adho Mukha Svana	75	Nirvicara	55 '		Adho Mukha Svana	75	2 ' 40 "
2 ' 40 "	Urdhva Mukha Svana	74				Urdhva Mukha Svana	74	2 ' 40 "
			Klesha			10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 36 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitali	40/160/80/160	dharma megha samadhi	Danda	77	1 ' 20 "
3 ' 50 "	Urdhva Prasarita Pada	276				Urdhva Prasarita Pada	276	3 ' 50 "
2 ' 50 "	Utkata	42	Mudra			Utkata	42	2 ' 50 "
3 ' 40 "	Ustra	41	Sakti Calana			Ustra	41	3 ' 40 "
2 ' 50 "	Chaturanga Danda	67				Chaturanga Danda	67	2 ' 50 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

2 ' 50 "	Adho Mukha Svana	75	Samadhi	tijd		Adho Mukha Svana	75	2 ' 50 "
2 ' 50 "	Urdhva Mukha Svana	74	Nirvicara	55 '		Urdhva Mukha Svana	74	2 ' 50 "
			Klesha			10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 37 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhastrika	80/160/40/160	Samyama	Danda	77	1 ' 30 "
			Mudra		Kom je niet aan genoeg	Utkata	42	3 '
			Sakti Calana		stillebeoefening? Pas	Chaturanga Danda	67	3 '
					dan in het dagelijks	Adho Mukha Svana	75	3 '
3 ' 20 "	Vira	89	Samadhi	tijd	leven Samyama toe	Urdhva Mukha Svana	74	3 '
9 ' 20 "	Parsvaikapada Sarvanga	251	Nirananda	65 '		Vira	89	3 ' 20 "
					Maak alles heilig	Parsvaikapada Sarvanga	251	9 ' 20 "
						10 Asana's per dag naar behoefte		
Les 38 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhastrika	80/160/40/160	Samyama	Danda	77	1 ' 40 "
3 ' 30 "	Vira	89	Mudra		het einddoel is dat je	Vira	89	3 ' 30 "
9 ' 30 "	Parsvaikapada Sarvanga	251	Sambhavi		niet meer voor een	Parsvaikapada Sarvanga	251	9 ' 30 "
			Samadhi	tijd	altaar hoeft te zitten	10 Asana's per dag naar behoefte		
			Nirananda	65 '				
Les 39 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhramari	40/160/80/160	Samyama	Danda	77	1 ' 50 "
3 ' 40 "	Vira	89	Mudra		is de geest brengen in	Vira	89	3 ' 40 "
9 ' 40 "	Parsvaikapada Sarvanga	251	Sambhavi		de stof, daarom is het	Parsvaikapada Sarvanga	251	9 ' 40 "
			Samadhi	tijd	authentiek, je geeft je	10 Asana's per dag naar behoefte		
			Nirasmita	55 '	hart			
Les 40 tijd	Asana	ref.	Pranayama	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhramari	40/160/80/160	Samyama	Danda	77	2 '
1 ' 10 "	Purvottan	171	Mudra		het lukt als je alle 3	Purvottan	171	1 ' 10 "
1 ' 10 "	Siddha	84	Maha		onderdelen kan	Siddha	84	1 ' 10 "
8 ' 50 "	Parsva Sirsa	202			beoefenen	Parsva Sirsa	202	8 ' 50 "
						10 Asana's per dag naar behoefte		

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 3

Samadhi	tijd
Nirasmita	55 '