



# *Shanti Yoga*

*met*

*Anandajay*

Beleef liefde, vrede en heelheid  
als de bron van je levenskracht

## Acht bijeenkomsten in Nijmegen

Shanti Yoga is de vanuit vijftig jaar ervaring gerijpte vorm van yoga van spiritueel leraar Anandajay, waarin beweging, meditatie, mantra's, energetisch bewustzijn en de inspirerende wijsheid van geweldloosheid harmonisch samenkomen. Hierdoor ontstaat zowel een sensitieve verbinding met innerlijke vrede als een liefdevolle betrokkenheid bij het leven. Door de eenvoudige grondbeginselen van deze integrale yoga te ervaren, leer je Anandajays vredesboodschap kennen, die hij al zijn hele werkzame leven doorgeeft. In de Shanti Yoga laat hij jou op sensitieve wijze je lichaam, adem, gevoel, bewustzijn, levenskracht, ziel en de heilheid van dat alles samen ervaren en brengt hij je in contact met de spirituele waarde van je menselijke bestaan. Kenmerkend voor Anandajays begeleiding is, dat hij je laat beleven dat je wezen heel eenvoudig, ongeunsteld en van een ongeëvenaarde schoonheid is en dat deze natuurlijke staat van geluk en vrede geen moeite kost. Het daaruit voortkomende bevrijdende licht is een weldaad voor zowel jezelf als voor de mensheid als geheel. Anandajay geeft deze bijeenkomsten om je tastbaar de spirituele achtergrond te laten ervaren, die hij ook op de verdiepingdagen 'Genegenheid door Inzicht' aanreikt.

Anandajay (1955) brengt mensen weer in verbinding met hun essentie. In zijn jonge jaren hebben de leraren J. Krishnamurti, Nisargadatta en Ramana Maharshi hem in zijn zelfonderzoek sterk ondersteund en is hij individueel door Yogacharya Sri S. Sundaram, de grondlegger van yoga therapie en yoga-beoefening voor het westen, opgeleid. Sindsdien geeft hij bijeenkomsten, opleidingen en verdiepingseminars op het gebied van de spirituele betekenis van yoga en meditatie en ontwikkelde als aanvulling daarop nog twaalf werkwijzen ter verdieping, zoals o.a. Sacrale Dans, Healing, Massage, Prayers, Mantra-zingen, de PeaceBreathing en allerlei energetische werkvormen. In de Belgische Eifel heeft hij zijn 'Light of Being'-Retraitecentrum met de 'School of Spiritual Awareness' en in Nijmegen geeft hij maandelijks dagbijeenkomsten 'Genegenheid door Inzicht' (een combinatie van jnana, bhakti, karma en tantra yoga). Anandajay heeft de lichtende kwaliteit die hem zo van binnenuit inspireert ook vertolkt in een tiental tijdloze boeken en een groot aantal muziek- en mantra-cd's.

### Praktische informatie

De Shanti Yoga bijeenkomsten worden gegeven op 8 vrijdagavonden van 19.30 tot 21.00 uur in de Vuurvlieg, Tweede Oude Heselaan 179A te Nijmegen.

Data 2019-2020: 6 september, 27 september, 20 december, 10 januari, 31 januari, 24 april, 8 mei en 29 mei. Bijdrage: € 175. Aanmelden kan via [contact@lightofbeing.org](mailto:contact@lightofbeing.org) of via het telefoonnummer 06 218 815 23 (Barbara).

Meer informatie vind je op [www.lightofbeing.org](http://www.lightofbeing.org)

