

MEDITATIE en YOGA (van Oost naar West)

Doelgroep: jongeren, jongvolwassenen en eenieder met een open en jonge geest

DEEL I : Een eenvoudige en praktische inleiding tot MEDITATIE & YOGA

1. Voorbereiding	De eerste stappen	10 pag.'s
2. Mindfulness	Maak kennis met de wereld van Mindfulness	7 pag.'s
3. Dagelijkse routine	Dagelijkse routine & de juiste zithouding	7 pag.'s
4. Yoga en meditatie 1	Steven Laureys, Yeunten Ling & initiatie yoga	8 pag.'s

DEEL II : Van Oost naar West (meditatie & yoga en religie/godsdienst)

5. Yoga en meditatie 2	Shaolin monniken & de derwisjen	7 pag.'s
6. Meditatie en godsdienst	An Depuydt & meditatie op school	7 pag.'s
7. Hall of fame 1	Mahatma Ghandi	7 pag.'s
8. Hall of fame 2	Yogananda & Maharishi Mahesh Yogi	10 pag.'s
9. Hall of fame 3	Dalai Lama, 'valse' goeroes & John Main	7 pag.'s