

## Retreat helgina 27. – 29. Mars 2009

Staðsetning: Laugagerðisskóli á Snæfellsnesi.

Upplýsingar í síma: 6154617

Email: [joga@anandamarga.is](mailto:joga@anandamarga.is)

### Dagskrá

#### Föstudagur

17:00-18:00 Komutími

19:00-20:00 Kvöldmatur

20:30-22:00 Kynning á dagskrárliðum helgarinnar.

Kennsla á hugleiðslu fyrir byrjendur eftir kynninguna.

22:00-22:30 Avarta kiirtan og hugleiðsla

22:30 - Ró

#### Laugardagur

05:00-05:30 Paincajanya (Hugleiðsla og kiirtan)

06:00-07:00 Dharmacakra(Hugleiðsla og kiirtan)

07:00-08:00 Asanas kennsla (jógaæfingar í umsjón Helenu)

08:00-09:00 Morgunmatur

09:30-11:00 Fyrirlestur með Dada Subuddhyananda

*Astaunga yoga: the 'eight limbed path' to self realisation*

11:00-12:00 Dharmacakra

12:00-13:00 Hádegismatur

13:00-16:00 Frjáls tími, útivera

16:00-17:00 Fyrirlestur með Didi Raganuga og Didi Nirmala

*Biopsychology – the effect of yoga postures on mind and body. Chakras and vrittis - glands and mental propensities.*



17:00-18:00 Asanas kennsla (jógaæfingar í umsjón Siggu)

18:00-19:00 Dharmacakra (Kiirtan og hugleiðsla)

19:00-20:00 Kvöldmatur

20:00-22:00 Kvöldvaka

22:00-22:30 Avarta kiirtan og hugleiðsla

22:30 – Ró

## Sunnudagur

05:00-05:30 Paincajanya

06:00-07:00 Dharmacakra

07:00-08:00 Asanas (jógaæfingar í umsjón Siggu)

08:00-09:00 Morgunmatur

09:30-11:00 Fyrirlestur, kynning á deildum Ananda marga á Íslandi og starfsemi þeirra.

E.R.A.W.S (*Neó húnánísk menntun, Amurt ofl*), Womens welfare department (*kvenréttindi, Sælukot*), P.R.O.U.T (*Samvinnufyrirtæki, efnahagslegt lýðræði, Kaffi Hljómalind*)

11:00-12:00 Dharmacakra

12:00-13:00 Hádegismatur

13:00 - ..... tiltekt og brottför

**Gott að taka með:** Teppi til að hugleiða á, svefnpoka(sæng,kodda), dýnu til að gera jógaæfingar á, útiföt, sundföt, þægileg föt í jógatíma, viljan til að prufa eitthvað nýtt og góða skapið. Dýnur til að sofa á eru á staðnum, en takið með lak.

**Bílferðir:** Endilega látið vita ef ykkur vantar far eða ef þið eruð á bíl og getið tekið farþega í [joga@anandamarga.is](mailto:joga@anandamarga.is)

**Kennsla á hugleiðslu lexíum og yfirferð:** Hægt er að fá yfirferð á hugleiðslulexíum eða læra nýjar hjá Dada Subuddhyanada, Didi Nirmala eða Didi Raganuga um helgina. Ef það gefst ekki tími þá er hægt að skipuleggja tíma með þeim eftir helgina.

Ef að einhverja spurningar vakna hikið ekki við að senda okkur línu eða tala við okkur á staðnum.

*Helena, Sunna, Didi Nirmala, Arnar, Didi Raganuga, Sigga, Einar*

Babanam Kevalam