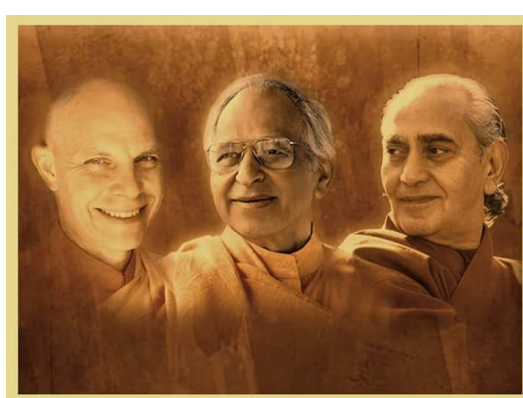


DOE MEE MET DE VOLLE MAAN MEDITATIE Maandag 19 Augustus: 21.00 - 22.00 CET

You are invited to join the guided meditation on zoom by **Swami Ritavan Bharati**. Contact info@yoga-hymns.nl for login details (same log-in details for every session)

[FMM explanation](#) on AHYMSIN website



Silence Retreat

There are still **a few spots available** for our silence retreat 20 - 24 September. So if you would like to join, or know someone who would want to come: be quick and send us an e mail. info@yoga-hymns.nl This retreat will be in English.

Op een zonnige zomermiddag, als het eigenlijk te warm is om iets te doen, of op elk ander moment: Geniet van een **lange ontspanning**, begeleid door één van onze senior leraren.

*On a hot summerday, or any other moment: enjoy a **long relaxation**, guided by one of our senior teachers.*

[Guided relaxation with Yoong](#)

YouTube, 56 minutes, English with Chinese Translation

[Guided relaxation and 61 points practice with Stoma](#)

YouTube, 32 minutes, English



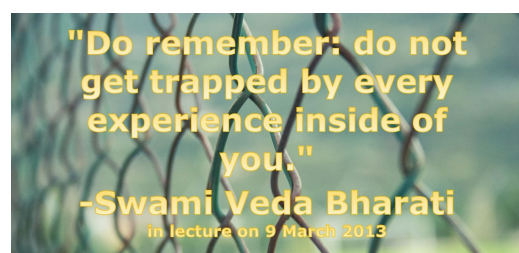
Foto: Swami Rama Sadhaka Grama ashram in de zomerzon.

Yogalessen in de Himalaya Traditie

Na de zomervakantie is het vaak een goede tijd om met iets nieuws te beginnen. Onderstaande website geeft een overzicht van gecertificeerde yogadocenten in Nederland en België in de Himalaya Traditie. Mogelijk is er iemand in jouw buurt, bij wie je graag les wilt gaan volgen.

[Himalaya Traditie Yogadocenten in Nederland](#)

Here's a list of yoga-teachers in the Himalaya Tradition in the Netherlands



GURU PURNIMA: 40 dagen beoefening/ 40 days practice

Enkele sadhaka's hebben hun ervaring gedeeld
Some sadhakas shared their experiences:

"Ik heb bij elke dag een reminder in mijn online agenda gezet, zo bleef ik bewust dat het een bijzondere periode is om extra aandacht te besteden aan mijn yogapractice."

"Practicing the Devi mantra gave me a strong desire to stop the anger and violence inside me. No feelings of guilt, just awareness."

"Ik heb een aantal dagen in een sober klooster doorgebracht. Teruggeworpen op mezelf, niks 'doen', alleen maar zijn. Internetvasten. Mijn voornemen voor dit jaar: vanuit stilte naar actie en niet andersom."

"I'm new to HYT, and enjoyed this 40 day opportunity. The discipline was nice, and brought my personal mantra to a deeper level, more embedded. Now I want to keep going."

"Devi mantra brought me stillness, amazing that a mantra can do that. I will continue this practice after GP".

"It was a powerful, energizing time for me."

Thank you all for sharing. [Read the full sharings here](#)

Calendar

You are invited to join the Himalaya Tradition Sangha for meditation and other activities.

All times mentioned are CET. For zoom log in details please contact info@yoga-hymns.nl. You can use the same log in details for all events.

Monday 19 August 21.00: Full moon meditation, also guided on zoom by Swami Ritavan Bharati.

Monday 2 September 13.30: New Moon Meditation

Wednesday 4 September 19.00: Meeting with spiritual friends, zoom satsang with Wolfgang.

Tuesday 17 September 21.00: Full moon meditation, also guided on zoom by Swami Ma Tripurashakti Bharati

Wednesday 2 Oktober 13.30: New moon meditation

20 - 24 September: [Silence retreat](#) (in English)

25 - 27 April 2025: [Weekendretraite](#) met Swami Ma Tripura en Uta (in het Nederlands)

*Purification means
Beautifying...
...making the mind
a beautiful, gentle and loving place.
A place of solitude
in the simple, the humble and in the truthful.
And in so doing, practice willfully
selecting beautiful sentiments for ourselves
and cultivating them,
thereby enriching ourselves
and those around us.*

~SWAMI RITAVAN BHARATI
speaking at Festival of the Spirit 2020

themeditationcenter.org

HYMNS: Himalaya Yoga Meditation Network Society, Netherlands

Bookshop: order books from Swami Rama and Swami Veda through HYMNS: boeken@yoga-hymns.nl

Donations: your gift will go fully to [the ashram](#) in Rishikesh, headquarters of AHYMSIN.

Thank you for contributing.

IBAN: NL32 INGB 0007 0385 40 - BIC-code: INGBNL2A

Himalayan Yoga Meditation Network Society, Darp, Netherlands



HYMNS



AHYMSIN



ahymsin



quotes



ahymsin



Ashram



SRSG

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@yoga-hymns.nl toe aan uw adresboek.

