



Himalaya Yoga Meditation Network Society, Nederland

Weekend Retraite:

‘Hoe sluit ik vriendschap met de mind’
een weekend over interne dialoog

8 – 10 Mei 2026

Begeleid door:

Swami Ma Tripura en Uta Bisseswar

Locatie: “de Beukenhof” in Biezenmortel



Ma Tripurashakti Bharati deed de sannyasa gelofte 10 jaar geleden door Swami Jnaneshvara Bharati, een directe leerling van Swami Rama, aan de Ganges bij Swami Rama's ashram Sadhana Mandir in Rishikesh. Zij heeft deze jaren doorgebracht met studeren, beoefenen, reizen en delen. Tijdens de corona periode werd ze gezegend met een continu verlijf in Sadhana Mandir om zich volledig te richten op beoefening. Nu leeft zij de helft van het jaar in India, waar ze retraites organiseert in Sadhana Mandir ashram. De andere helft van het jaar verblijft ze in haar geboorteland, Nederland.



Uta Bisseswar beoefent yoga en meditatie in de Himalaya Traditie sinds haar tienerjaren. Uta ontving onderwijs van Swami Rama en studeerde twee jaar onder begeleiding van Swami Veda in zijn ashram in Rishikesh. Zij volgde daar het Gurukulam programma. Uta studeerde politieke wetenschappen en werkte voor de Duitse Bondsregering. Ze is nu senior docente in de Himalaya Traditie, docente bij de TTP (yogadocenten opleiding) in Nederland en bij Ayuryoga, een HBO beroepsopleiding voor yogatherapie en Ayurveda. Uta woont met haar gezin in den Haag.

Swami Ma Tripura zegt over het thema:

“Op de weg naar Stilte, Liefde en Vrijheid lijkt de mind een obstakel en soms zelfs een vijand die moet worden verslagen, alsof we het ego moeten doden. Als we de mind op die manier beschouwen, is de weg naar Zelfrealisatie een gevecht waarbij de mind alleen maar een steeds grotere tegenkracht lijkt te worden. Kan het ook anders?

Wanneer we de mind echt leren kennen is het een prachtig instrument, en kan de mind zelfs onze beste vriend worden. En deze beste vriend zal dan, uit liefde, op een gegeven moment gaan inzien dat het een obstakel is en gaan meewerken aan en in overgave. Daarom is het belangrijk om te werken aan de vriendschap met de mind. Hoe wordt de mind je beste vriend? Dat is het thema van dit weekend.

Hoe kun je de mind vriendelijk, liefdevol accepteren zoals die is? Hoe kun je met behulp van innerlijke dialoog de kracht van de mind ontvouwen? Hoe kun je al samenwerkend met de mind het ogenschijnlijke pad bewandelen? Dat klinkt toch veel fijner?”

Inschrijving:

Je schrijft je in door onderstaande gegevens in te vullen en te sturen naar info@yoga-hymns.nl
Je inschrijving is definitief als de aanbetaling van € 50,- is ontvangen door HYMNS

Naam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Land:

Telefoon:

Emailadres:

- o Deelname Weekend Workshop 2 persoonskamer €300
heb je al een kamergenoot? Vul dan hier de naam in:
- o Deelname Weekend Workshop 1 persoonskamer €350

Ik weet dat mijn inschrijving pas definitief is na de betaling van € 50

Datum:..... Plaats:.....

Betalingsgegevens:

Himalayan Yoga Meditation Network Society, Parkweg 18, 7973 KA Darp, Nederland

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

Referentie: Weekendretraite 2026 vriendschap

Betalingsregeling: Bij inschrijving wordt een eerste betaling van € 50 gedaan.

Het resterende bedrag dient betaald te worden voor 15 maart 2026.

Bij afzegging voor 15 maart 2026 wordt € 50 in rekening gebracht.

Bij afzegging voor 1 april 2026 wordt € 100 in rekening gebracht.

Bij afzegging na 1 april 2026 wordt 50% in rekening gebracht.