

# YOGA WEEKEND IN DE HIMALAYA TRADITIE

19 – 21 JUNI 2026

Locatie: “De Beukenhof”, Biezenmortel (N.Brabant)

**Wil je in alle rust de rijkdom van YOGA ervaren met veel tijd voor beoefening? Ben je nieuwsgierig naar de eeuwenoude Himalaya Traditie? Wil je de bron en filosofie daarvan leren kennen en je er verder in verdiepen? Dan ben jij van harte uitgenodigd voor dit weekend!**

## Wat kun je verwachten?

- \* Alle tijd om tot rust te komen en op te laden
- \* Lange, uitgebreide Hatha Yoga lessen
- \* De kern-beoefeningen van de Himalaya Traditie zoals hatha yoga, contemplatief wandelen en snel wandelen, pranayama, ontspanningsoefeningen, meditatie
- \* Yoga filosofie en de toepassing daarvan in ons dagelijks leven
- \* Verblijf in een voormalig klooster op een mooie, rustige plek



**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.



**Riemke de Groot** volgde opleidingen in Theologie en ziekenverzorging. Via wekelijkse yogalessen, een docenten-opleiding en stilteretraites leidde haar weg naar de Himalaya Traditie, waar ze haar spirituele thuis en familie heeft gevonden. Zij heeft de volledige TTP (teacher training program) in de Himalaya Traditie afgerond. Ze verblijft elk jaar enkele maanden in de ashram in Rishikesh, voor eigen beoefening en seva (vrijwilligerswerk). Riemke is bestuurslid van HYMNS Nederland. Ze werkt parttime in een verpleeghuis en geeft yogalessen in Enschede.

**Dit weekend wordt georganiseerd door HYMNS Nederland  
Himalaya Yoga Meditation Network Society  
verbonden met de internationale Himalaya Traditie [www.ahymnsin.org](http://www.ahymnsin.org)**

[www.yoga-hymns.nl](http://www.yoga-hymns.nl)

[info@yoga-hymns.nl](mailto:info@yoga-hymns.nl)

## Programma

**Aankomst: Vrijdagmiddag vanaf 13.30, start programma om 15.00**

**Vertrek: Zondagmiddag na de lunch**

### Indruk van het dagschema:

**6.30:** Ochtendmantra's, lange yoga- en meditatieles; daarna om **8.30:** Ontbijt  
**9.30:** loopmeditatie (contemplatief wandelen) in de tuin  
**10.30:** Ochtendsessie met uitleg en oefenen van de kern-beoefeningen  
**12.30:** Nadi shodana, begeleide beoefening; daarna om **13.00:** Lunch  
Voormiddag: vrij voor wandelen of rusten  
**16.30:** Lange yoga- en meditatieles; daarna om **18.30:** Diner  
**20.00:** Avondsessie met filosofie en toepassing; **21.00:** Dagsluiting met avondmantras

## Inschrijving:

**Je inschrijving is definitief als de aanbetaling van € 50,- is ontvangen**

**[Inschrijfformulier](mailto:info@yoga-hymns.nl) [svp kopiëren, invullen en opsturen naar info@yoga-hymns.nl](mailto:info@yoga-hymns.nl)**

Naam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoon:

Emailadres:

### Ik schrijf mij in in voor:

☐ Deelname Himalaya weekend 2 persoonskamer **€275**

heb je al een kamergenoot? Vul dan hier de naam in: .....

☐ Deelname Himalaya weekend 1 persoonskamer **€325**

*(verwijderen wat niet van toepassing is)*

\*\*\* Onze retraites willen we graag voor iedereen toegankelijk maken. Als de kosten voor jou een belemmering zijn, mag je dat gerust met ons bespreken.\*\*\*

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

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

### Betalingsgegevens:

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

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

**Referentie: Weekendretraite 2026 himalaya**

### Betalingsregeling:

Bij inschrijving wordt een eerste betaling van € 50 gedaan.

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

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

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

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