

Geef jezelf de kans om elke dag te transformeren en te groeien

Hoe een dag in de Dojo verloopt (ongeveer):

6.30 uur	wakker
6.45 uur	ademhalings- en ontwakingsoefeningen
7.15 uur	wandelen/joggen en persoonlijke hygiëne
8.30 uur	ontbijt en pauze
9.30 uur	reinigings-/versterkingsoefeningen
10.30 uur	pauze
10.45 uur	meditatie
11.30 uur	breng licht in de omgeving
12.30 uur	lunch en pauze
15.15 uur	thema-lessen met pauze
18.15 uur	pauze en diner
20.00 uur	natuurlijke remedies, shiatsu, uitwisseling
21.15 uur	persoonlijk verslag/reflectie en rust

Chikai:

De 'chikai' zijn een intentie die je uitspreekt. Dit helpt je om je bewustzijn en energie te richten, voor het oefenen, voor de maaltijden, of voor het glansuur.

De staf:

De staf probeert elke dag de gemiddelde conditie van de groep te evalueren om het programma waar nodig aan te passen.

De maaltijden:

De maaltijden zijn plantaardig. Koffie, alcohol, suikers, en dierlijke producten worden tijdens de training niet geserveerd. Het is raadzaam om je tot de aangeboden maaltijden te beperken, en niet daarnaast extra te eten of koffie te drinken, om zo het maximale effect van de training te kunnen ervaren.

Organisatie van de Dojo-training

Om deel te nemen aan de training, kun je het inschrijfformulier op de website invullen.
www.okidoyoga.nl/wintertraining

We beginnen zaterdag 27 december om 3 uur en eindigen woensdag 31 december om 10 uur.

Om de Dojo te bereiken:

Als je met de auto komt, let dan op als je met navigatie rijdt, dat je niet per ongeluk Laren in Noord-Holland ingeeft.

Met openbaar vervoer kun je via Deventer reizen. Vanaf Deventer rijdt er een ieder uur een directe bus naar Laren. Je stopt dan bij de halte Dorpsstraat, en van daar is het slechts een paar minuten lopen.

Okido-Yoga Dojo
Kloosterweg 4A
7245AJ Laren (Gld.)
06-23571466

Kosten:

De kosten van de training zijn inclusief verblijf en maaltijden: € 485,- Schrijf je je in voor 27 november, dan zijn de kosten € 440,- Sommige deelnemers kiezen er voor om buiten de Dojo te slapen, bijvoorbeeld in hotel de Achterhoek, aan de Dorpsstraat. Die mogelijkheid is er, maar daarvoor worden geen kosten in mindering gebracht.

Deelnemers blijven verantwoordelijk voor de eigen gezondheid, en zijn niet verzekerd via de Dojo.

Okido Yoga Dojo



Wintertraining
27 - 31 december
2025

Van Holiday naar Holi-day

De stille dagen tussen Kerst en Oud en Nieuw nodigen je uit om dieper naar binnen te gaan en te reflecteren en te voelen waar je nu staat, waar je vandaan komt, en waar je naartoe wilt in het nieuwe jaar.



Met een gevarieerd Dojo-programma: reinigings- en correctie-oefeningen, versterking, meditatie, wandelen, natuurlijke helingsmethoden, kom je terug bij een natuurlijke toestand van lichaam en geest, waarin je de heelheid en heiligheid van het moment kunt ervaren.

De Dojo biedt een ruimte om ervaringen op te doen, ontdekkingen te doen over jezelf, nieuwe interacties en uitwisselingen met anderen te ervaren, en zo een breder begrip over jezelf te krijgen. In de retraite vind je een omgeving die je accepteert en ondersteunt op deze reis. Door de fysieke training en de aangepaste voeding is er vaak een grote verschuiving in energie, lichtheid en vitaliteit. Maar ook het denken opent zich.

In Okido Yoga is een grote nadruk om yoga toe te voegen aan het dagelijks leven. Dus elementen zoals de karma-yoga, maar ook de dagelijkse houding (fysiek en mentaal), het centreren voordat je aan activiteiten begint, zijn allemaal ervaringen die je kunt meenemen vanuit de retraite naar je dagelijkse situatie.

Okido-Yoga Dojo Nederland

De Dojo is gevestigd in een oude boerderij uit de 19^{de} eeuw, gerestaureerd, in het landelijke dorpje Laren in Gelderland.

De Dojo bestaat al meer dan 40 jaar, opgericht door Mizue Tamaki, aanvankelijk ondersteund door de medewerking van verschillende Okido-leraren uit Japan.

In de loop der jaren hebben zich een staf en een trainingsomgeving ontwikkeld die gebaseerd zijn op de principes en praktijken van Okido Yoga. We dragen de kennis en ervaring van Okido Yoga uit in thematische weekends, trainingen, het specifieke zoutloos halfvasten en het traject om Okido Yoga-leraar te worden.

De Dojo in Laren heeft altijd een grote stroom deelnemers ontvangen uit het buitenland, bijvoorbeeld uit Japan, Australië, Engeland, Ierland, Italië en andere landen.

Als accommodatie zijn er een kleine slaapzaal, gedeelde slaapkamers, en soms worden de praktijkruimten gebruikt voor extra slaapplaatsen. Er zijn gedeelde badkamers en douches, gescheiden voor mannen en vrouwen.

Er ligt een prachtige tuin om het huis, en met 5 minuten lopen sta je midden in het groene landschap, dat je meeneemt in de agrarische wereld, afgewisseld met eeuwenoude bossen en landhuizen.

In de tuin vind je een traditioneel Japans theehuisje, waar je in stilte kunt zijn, of kunt mediteren.

