



Maartje van Hooft

begeleidt al ruim 20 jaar mensen. Individuele behandeling van pijn- en spanningsklachten en psychosomatiek, groepslessen yoga en meditatie. Zij is hoofddocent van yoga-opleiding Amithaba en auteur van 'Yoga en Aplomb'.
<http://www.aplomb-yoga.nl>

Van âsana naar shavâsana: intrinsieke stabiliteit en dynamische âsana als middel om tot verstillung te komen. Intrinsieke stabiliteit ondersteunt de passieve ontspanning en dynamische âsana ondersteunt ontlading van spanning. Deze achtergrondkennis stelt ons in staat om in yoga effectief toe te werken naar ontspanning, harmonie en verstillung.

Vanuit verstillung verdiepen: openen van de interne stilte-as vanuit intrinsieke stabiliteit, meditatie en mantra. Veel aandacht wordt besteed aan harmonisatie van het 'zelf' en het contact met zichzelf, waarna opening en verruiming van bewustzijn op een natuurlijke manier kunnen plaatsvinden.



Hans 't Hart

is initiator van De Blikopener, Hatha- en Râjayoga opleidingen in Tilburg en is er sinds 1981 yoga- en meditatiedocent. Hij beoefent sinds 1965 intensief yoga, doorliep opleidingen over Zen, Kriyâ Yoga, wijsbegeerte en kreeg scholing van Satchidânanda Ganapati.
www.blikopener.info

Ontwikkeling van eigen yogabeoefening met meditatieve hatha yoga âsana, door ademtraining en prânâyâma komen we tot het naar binnen gaan (pratyâhara) waarin de lichtende stilte heerst en rust de meester van beweging is.



Han van den Boogaard

is psycholoog en als behandelaar werkzaam in een instelling voor doofblinden. Hij maakt deel uit van de redactie van Inzicht – tijdschrift voor radicaal zelfonderzoek, en is daarnaast vertaler van boeken over non-dualiteit. Hij schreef zelf Spreekende Stilte, Leven zonder tranen, Dat wat Is, Herinneringen aan het Nu en stelde Alles over Niets samen. www.hanvandenboogaard.nl

Ik geef je wat je al hebt. Waar we naar op zoek zijn, is ons diepste Zelf, dat wat ons meest eigen is. Het is zo dichtbij dat we 'eroverheen kijken'. Door vragen te stellen bij onze ogenschijnlijke zekerheden, kunnen we de weg terugvinden naar het enige dat echt zeker is: ons eigen bestaan. Niet als iemand, maar als het leven zelf

uiterste inschrijfdatum: 14 januari 2016

Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zaterdag 13 februari

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

Van âsana naar shavâsana – Maartje van Hooft

Ontwikkeling van eigen yogabeoefening – Hans 't Hart

12.30 middagmaal

14.30-15.30

Van âsana naar shavâsana – Maartje van Hooft

Ontwikkeling van eigen yogabeoefening – Hans 't Hart

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

Van âsana naar shavâsana – Maartje van Hooft

Ontwikkeling van eigen yogabeoefening – Hans 't Hart

18.30 avondmaal

20.00

Kirtana met begeleiding van harmonium, tablas en cymbalen

Zondag 14 februari

07.00-08.15

Vanuit verstillung verdiepen – Maartje van Hooft

Innerlijk luisteren – Herman Seymus

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

Vanuit verstillung verdiepen – Maartje van Hooft

Ik geef je wat je al hebt – Han van den Boogaard

12.30 middagmaal

14.00-16.00

Vanuit verstillung verdiepen – Maartje van Hooft

Ik geef je wat je al hebt – Han van den Boogaard

16.10 – 17.00

Algemene Ledenvergadering

Koffie en thee

studie & ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
 Blankenberge

13 & 14 februari 2016

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :

éénpersoonskamer (WE1):	145 €
tweepersoonskamer (WE2):	130 €

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA):	80 €
enkel zondagprogramma (ZO):	60 €
weekend zonder overnachting (WZO):	100 €

optie:

aankomst op vrijdagavond van 19u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2):
supplement van **40 €** voor overnachting en ontbijt
*Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende
vormingsschool genieten een korting van **10 €**
indien ze inschrijven voor WE2.*

Rekeningnr. van de federatie:

IBAN: BE25 3900 6740 8082

Kattestraat 120,

9400 Okegem-Ninove

BIC: BBRUBEBB

- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's en neuskannetjes zijn ter plaatse te koop.

**De inschrijving is geldig na invullen van dit [webformulier](#) en ontvangst van de betaling.
Bij annulering na 6 februari kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.**

HOE BEREIK JE DE 'DUINSE POLDERS'?

Koning Albert I laan, 195

B-8370 Blankenberge

www.duinsepolders.be

Met het openbaar vervoer:

Neem de trein naar Blankenberge. Net voor het station is de tramhalte. Neem de tram richting Zeebrugge, afstappen aan halte Duinse Polders, de rit duurt 4 min. Elke 30 min. is er een tram (info: www.delijn.be/dekusttram).

Eventueel komen we je aan het station oppikken. Graag een seintje vooraf. Het is 2 km stappen van het station naar de Duinse Polders.

Met de wagen:

voor de GPS gebruikers:

Koning Albert I laan (N34) 195, Blankenberge als adres ingeven

Van Brussel:

neem uitrit 8 - Brugge van E40 (Brussel-Oostende), volg richting Brugge en later richting Blankenberge, neem uitrit Blankenberge, rij dan rechtdoor tot in het centrum. Volg dan richting Knokke Heist, de Duinse Polders zijn net buiten de stadskern van Blankenberge, op de rechterkant.

Vanuit Antwerpen:

neem de expressweg E34 tot in Knokke, aan het rondpunt bij het station afslag richting Heist nemen, rij 2 km rechtdoor.

Aan de rode lichten net voor het bord "Heist", rechts afslaan, de Krommedijk straat in.

Aan de volgende lichten links afslaan, dit is de Elisabethlaan. Dan Zeebrugge volgen, dan Blankenberge,

Duinse Polders bevindt zich net voorbij het bord "Blankenberge".

VOLGEND WEEKEND:

8 en 9 oktober 2016 in Vaalbeek