



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 104

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie.....	2
Themadag van de Yogafederatie.....	3
Gevraagd	7
Agenda	8

Woord Vooraf

De merels fluiten weer vroeg in de tuin. Het leven dat zich gedurende de winterperiode in de schoot van de aarde had teruggetrokken manifesteert en ontvouwt zich opnieuw in al zijn pracht en glorie. De knoppen openen zich, bladeren ontvouwen en bloesems beginnen te bloeien. De kracht die dit telkens weer teweegbrengt is in wezen een groot mysterie dat mij steeds blijft verwonderen. Elke moment van de dag en nacht blijft dit wonderbaarlijk proces van komen, bestaan en vergaan, ogenschijnlijk vanzelf spontaan doorgaan. Vele mensen zijn echter zo afgestompt of vervreemd van deze cyclische ritmen in de natuur dat ze dat "normaal of gewoon" en soms vervelend vinden omdat het niet in hun persoonlijk plannetje past. Dat gaat zo al miljarden jaren door en daar hoeven we niets voor te doen. Alles gebeurt zo maar, vanzelf... Het gaat ons menselijk bevattingsvermogen te boven maar zoals Simon Stevin al zei: "Wonder en is geen wonder". Baruch Spinoza noemde dat mysterie de Natuur of God. Hij zag geen verschil tussen beide: "Deus sive Natura". Hij was zoals Scotus Erigena een penantheïst avant la lettre.

In Yoga, de wetenschap van bewustzijn, gaat het om het "realiseren" of bewust "zijn" van dit mysterie. Het is als systeem en als toestand in de natuur en in zijn wezens, zoals onder andere bij de mens, ingebouwd. Daarom is yoga universeel, niet gebonden aan tijd, cultuur of ras. Moeder natuur, of de universele levenskracht, heeft dit streven naar weten en kennis van dit Bewustzijn, dat niet statisch zoals een godsdienst, maar dynamisch is, in het Indiase subcontinent steeds levend gehouden. Haar bewoners hebben dat, door de eeuwen heen, als het meest waardevolle van hun bestaan, als de essentie van hun cultuur beschouwd. Daarom noemden zij vanouds, en nu nog steeds, hun land "Bhâratavarsha". Het Sanskriet woord bha-ra-ta is een beschrijving van Agni, het transformerende beginsel vuur. De Sanskriet term komt van de Sanskrietwortels Bha van Bhâva (gevoel, kennis, licht) -Ra van Râga of regels en de daarbij horende gemoedstoestanden en Ta- van tâla, ritme, rata betekent eveneens toegewijd aan, op zoek naar. Deze benaming betekent dus: "het volk of natie dat toegewijd is aan het zoeken naar kennis van het innerlijke licht, of zelfkennis". Het land werd dus niet naar de naam van de dynastie van de Bhârata's genoemd, maar werd deze dynastie naar dit verheven kenmerk genoemd.

In wezen is yoga tijdloos en beweringen over klassieke of moderne yoga zijn in die optie dus onzin. Het bewustzijn, de natuurlijke wetmatigheid (Rita) dat zich in en door de mens op een specifieke manier manifesteert, met andere woorden hoe hij in elkaar zit en functioneert, is in al die miljoenen jaren nog niet veranderd; evenmin als het al duizenden jaren op punt gestelde systeem, yoga, om dat uit te vissen. Per definitie is, volgens de "traditie", yoga er voor de leerling en niet omgekeerd. Evenmin is de persoonlijke ervaring van de leraar een maatstaf voor het specifieke onderricht dat aan de leerling moet gegeven worden. Er zijn met andere woorden evenveel "vormen" als er leerlingen zijn, want elke leerling zit, vanwege een aantal factoren, anders in elkaar en volgt daarom zijn eigen traject naar het einddoel. Je begrijpt nu waarom we kritisch en verwonderd staan tegenover het toenemend aantal "yoga stijlen" omdat, klassiek gezien, iedereen sowieso zijn eigen "stijl" beoefent.

Dat betekent echter niet dat we de verpakking van de "inhoud" niet aanpassen aan het huidig tijdsgewricht. De communicatiemogelijkheden zijn de laatste decennia sterk geëvolueerd, de drager is met andere woorden geëvolueerd, maar de inhoud is en blijft steeds dezelfde voor de redenen die we daarnet aangehaald hebben. Vandaar de regelmatige vernieuwingen en initiatieven van de organisatie.

Jullie genegen

Suman

Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 13 en 14 februari 2016 waren er de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Federatie in de Duinse Polders te Blankenberge.

Het programma werd verzorgd door drie gastsprekers uit Nederland : Hans 't Hart, Maartje van Hooft en Han van den Bogaard. Hieronder volgen enkele indrukken van deelnemers

Indrukken van het Yoga weekend - door Marina Van der Voort

Eindelijk kan ik nog eens een yoga weekeinde meemaken. Een heel weekeinde alleen voor mezelf. En ook nog eens andere bekenden terug zien waarmee ik van gedachten kan wisselen.

Zaterdag zou ik de uiteenzetting bij Maartje van Hooft volgen en zondag bij Han van den Boogaard.

Graag wil ik met jullie mijn indrukken/ervaringen en gevoel over deze sessies delen. Voor meer en diepere informatie verwijs ik u graag door naar haar website of haar boek (yoga & aplomb).

Maartje heeft ons proberen te loodsen naar het contact maken met en het voelen van het lichaam. Bewust zijn van de fysieke structuren door heel gericht waar te nemen wat er op andere plekken gebeurt nadat je een bepaald deel in beweging hebt gebracht of brengt. Naast deze fysieke structuur is er ook de energetische en de oorzakelijk structuur. Voelen waar het stroomt, voelen waar de adem beweegt.

Van alle opdrachten en informatie die we zaterdag hebben gekregen zijn er twee zaken die mij heel erg zijn bijgebleven.

- Heel mooi om te doen was een kleine reeks van een aantal bewegingen. Na elke beweging moesten we navoelen en vooral gewaarworden waar de adem zich bevond. Afhankelijk van de voorafgegangene oefening zat de adem wat hoger richting de borstkas dan wel heel diep tot zelfs in het bekken. Daarnaast was het ook fascinerend om waar te nemen, welke soort emoties er los kwamen. Afhankelijk van waar in het lichaam de beweging, de aandacht en de adem was kwam er een andere soort emotie omhoog. Hiermee komen we dan op het domein van de chakra's. Elk energiecentrum vertegenwoordigt een bepaalde ontwikkelingsfase doorheen het leven en heeft daarmee gepaard gaande haar specifieke eigenschappen. Deze eigenschappen ontwikkelen zich tijdens een levensfase van zeer vast (baby) (trage trilling) naar heel los (inzicht, spiritualiteit) (snelle trilling). Prachtig hoe je door "gewaarszijn" jezelf beter leert kennen en bovenal jezelf beter gaat beheren. Voor mij was deze korte reeks van bewegingen een mooie samenvatting van: bewegen, stromen, emotie, adem, en dat alles waarnemen - gewaarszijn zonder meer (fysiek, energetisch, oorzaak). Even de drie lichamen laten samen vallen. Om het met haar woorden te zeggen: bewegen, âsana's om te verstillen.

- Een tweede voor mij opvallend iets was dat we allemaal creatief zijn. Alleen gebruiken we die niet altijd.

Op een bepaald moment moesten we in vîrabhadrâsana 2 gaan staan. Zoals gewoonlijk leg ik dan mijn focus op het deel naar omlaag (goed aarden) en het deel naar omhoog (contact maken met de omgeving of het universele). Mezelf lang maken zeg maar. Maar zij liet ons onze concentratie in de breedte leggen. Meer bepaald op één lichaamshelft. We moesten onze focus leggen op de zijde waarbij het been was gestrekt. Het lang maken van die arm, het stevig gestrekte lange been en het verlengen van de flank. Dit was voor mij ook wel een bijzondere ervaring. Het is maar waar je de aandacht naar toe brengt. Daar waar aandacht is, is adem en daar waar adem is, is ruimte. Mooi hé.

De zaterdag werd afgesloten met kîrtana, ook altijd fijn om samen te zingen met gelijk gestemde.

Zingen is communiceren, is je hart openen, is ruimte geven in je borstkas. Zodra daar ruimte is krijg je ruimte en helderheid in het hoofd.

Hiermee sluiten we naadloos aan bij wat Maartje ons zondag te vertellen had. Wat verder in de tekst meer hierover. Laat ik het nu even chronologisch houden.

Zondag ochtend meditatie bij Suman. Wat een heerlijkheid om nog eens samen met Suman een sessie te mogen delen. Eerst heeft hij getracht de nachtelijke stijfheid te verdrijven door ons een paar heel fijne

oefeningen te laten doen op het ritme van de diepe ademhaling. Alleen een ontspannen en licht lichaam nodigt uit tot diepe concentratie en hopelijk tot meditatie. Zo kon deze dag niet meer stuk.

Daarna een heeeeerlijk ontbijt en dan kiezen. Ik had me wel opgegeven voor Han van den Boogaard. Hij zal vast ook wel interessante dingen verteld hebben, maar ik wou nu graag verder gaan met vooral voelen en ervaren en niet nadenken. Dat laatste doe ik al teveel. En ik wist dat ik dit bij Han weer zou doen.

Vandaag heeft Maartje geprobeerd ons in contact te laten komen met ons zelf om opening en verruiming van het bewustzijn te bewerkstelligen. De bedoeling was om niet in de ruimte te komen maar om de ruimte in je te laten stromen. Dit heeft ze gedaan door onze aandacht telkens op een chakra te brengen zonder dit als dusdanig te noemen door middel van concentratieoefeningen op die gebieden. Dus opnieuw weer voelen en gewaar zijn. Opnieuw voor mij 2 bijzondere oefeningen waren:

- Het verruimen, helder maken van het hoofd. Er was letterlijk één open ruimte van oor naar oor. Alsof ik het gevoel had dat wanneer iemand in mijn linker oor zou kijken hij meteen weer door mijn rechter oor heen zou kijken, dwars door mijn hoofd. Het voelde heel ruimtelijk.
- Een tweede bijzonder punt was het verbinden van het hart met het hoofd. Ook dat gaf mij rust en helderheid. Dit is om het met haar woorden te zeggen 'Aandacht laten rusten in natuurlijk stiltepunt'

Voor mij was het meteen duidelijk dat haar yoga beïnvloed is geweest door haar kennis en ervaring als shiatsu- en cranio-sacraal therapeute en door de Okido yoga. Andere manieren om met je energetische lichaam in contact te komen en beter te leren waarnemen, voelen en luisteren. Persoonlijk hou ik wel van die combinatie.

Samengevat: voor mij was het een heel geslaagd WE. Ik was gekomen om te genieten, te voelen, te zijn. Al dat heb ik mogen meemaken. Ik heb genoten van het fijn gezelschap, het lekker eten en de zeer prachtige en luxueuze accommodatie en ik heb mogen voelen en zijn tijdens de lezingen en de wandelingen aan zee. Wat moet een mens nog meer hebben. Met dank aan de organisatoren en aan Maartje en aan alle aanwezigen.

Themadag voor leraars en leraars in opleiding.

Om haar leden beter te dienen heeft de Yogafederatie besloten om jaarlijks enkele themadagen te organiseren voor de vele leraars en leraars in opleiding die ze onder haar leden telt.

De eerste themadag werd op zondag 24 april gehouden in de Oude Abdij van Drongen. Het thema van de voormiddag was “De Yogaleraar en de fiscus”, verzorgd door Jan De smet, en het namiddagprogramma was een praktijk van Yoga Nidra volgens de traditie van de Himâlaya's, gegeven door Flor Stickens, voorafgegaan door een uiteenzetting over de Mândûkyâ Upanishad, als kader voor de Yoga Nidra.

We zullen de essentie van beide programma's hieronder weergeven.

De mogelijkheden voor een zelfstandige lesgever in yoga

1. Oprichten van een VZW

Hier is een samenwerking van minstens 3 personen vereist, met één zelfde doelstelling een yogacentrum uitbouwen, al dan niet met de bedoeling een opleidingsschool te starten, en het commercieel belang moet ondergeschikt zijn.

Een VZW is een “Rechtspersoonlijkheid”, met statuten die moeten neergelegd zijn ter griffie van de Rechtbank, en gepubliceerd in het Belgisch Staatsblad (Koophandel).

Aan te raden is om lid te worden van VSDC vzw, **dé** “VZW der VZW's”:

Vlaams Studie- en Documentatiecentrum voor VZW's, Noordstraat 9, 8560 Wevelgem

Tel. 056/41 03 68, Email: info@vsdc.be, Website: www.vsdc.be

Dit voor **alle** soorten van info, advies en dienstbetoon (wetgeving VZW's is veranderd vanaf 1/1/2004).

Voordelen van een VZW:

- Vrijstelling van vennootschapsbelasting (art. 181 W.I.B.). Een handelsregister is niet vereist, mag zelfs niet.
- VZW's zijn ook vrijgesteld van BTW, als ze kunnen aantonen uitsluitend of hoofdzakelijk bezig te zijn met lichamelijke opvoeding, verstrekken of steunen van elke vorm van onderwijs, of erkend zijn door een bevoegd orgaan van algemeen welzijn.
- Zelfs voor een commerciële (bijkomende) handeling, waarbij de omzet niet meer bedraagt dan 5.577,60 euro op jaarbasis, hoeft géén BTW-nummer gevraagd te worden **indien** wordt aangetoond dat deze handeling het gemeenschappelijke, ideologische doel ondersteunt (art. 44 W.BTW).
- Er is géén startkapitaal nodig.
- Een VZW kan recht hebben op subsidies (zie Stad Aalst)!
- Een VZW kan niet failliet worden verklaard.
- Een eenvoudige boekhouding volstaat: één jaarrekening opmaken en indienen ter Griffie van de Handelsrechtbank.
- Er is grote vrijheid inzake toekenning van bevoegdheden.

2. Yogaleraar die er zijn beroep of een “ernstig bijberoep” wil van maken

Volgende “legale, officiële stappen” zijn nodig:

- Ondernemingsloket : <http://vlaanderenonderneemt.be/ondernemingsloketten>
- U gaat zich inschrijven bij een “Kruispuntenbank”, die u vindt bij elk erkend Sociaal Secretariaat in uw buurt (zie eventueel de “Gouden Gids”. Hier bekomt u een ondernemingsnummer (B.O. ...), én een formulier 604, om in te vullen en af te geven aan uw plaatselijk BTW-kantoor.
- Het BTW-kantoor activeert dit BO-nummer voor u en start een BTW-dossier op uw naam.
- Dit houdt in dat men zijn ontvangsten factureert met BTW-tarief 21%, en het bedrag van deze facturen wordt 3-maandelijks doorgespeeld aan de BTW-administratie, bij middel van BTW-aangiften. (Start op eerste van de maand).
- Jaarlijks dienen uw inkomsten ook aangegeven te worden in de Personenbelasting, onder de rubriek “Winsten uit zelfstandige activiteiten” (aangifte – Deel 2).
- Men berekent zijn netto-winst als volgt:
 - ontvangsten – beroepskosten = netto-winst
 - (Een “Inkomend facturenboek” is alleszins nodig).

Beroepskosten zijn de volgende:

- Huur lokaal en/of de onkosten van het “bedrijfs gedeelte” van de eigen woning (elektriciteit, verwarming, onderhoud, inrichting, O.V., hypotheek- of leningskosten, garage(?), afschrijving(?))
- Vervoerkosten: autokosten à 75%, behalve financieringsinstresten à 100%.
- Verzekeringen (B.A. familiale e.d.).
- Bureelkosten (PC, documentatie, boeken, e.d.).
- Publiciteit, beroepskledij en materiaal (mat bv.).
- Opleidingskosten, bijscholing, yoga W.E., lidgelden.
- Telefoon, GSM als “bedrijfs gedeelte”.
- Sociale bijdragen (Pensioenkas Zelfstandigen).

Zie ook: <http://www.belgium.be/nl/economie/onderneming/oprichting/zelfstandigen/>

3. Occasionele inkomsten

Normaal aan te geven onder “Diverse Inkomsten” – aangifte Deel 2 – belastbaar aan 33%.

4. Vrijwilligerswerk

Indien uw lessen zich beperken tot slechts enkele per maand (4 à 5), laat u dan indekken door een gekende VZW, bv. onder de naam van vrijwilligerswerk (max. vergoeding per dag 32,71 euro, op jaarbasis: 1.308,38 euro, plus een onkostenvergoeding voor werkelijk bewezen verplaatsingskosten tot max. 2.000 km/jaar, aan een forfait van 0,3412 euro per kilometer). Vrij van alle belastingen, niet aan te geven dus.

Zie ook: <http://financien.belgium.be/nl/vzws/vrijwilligers>

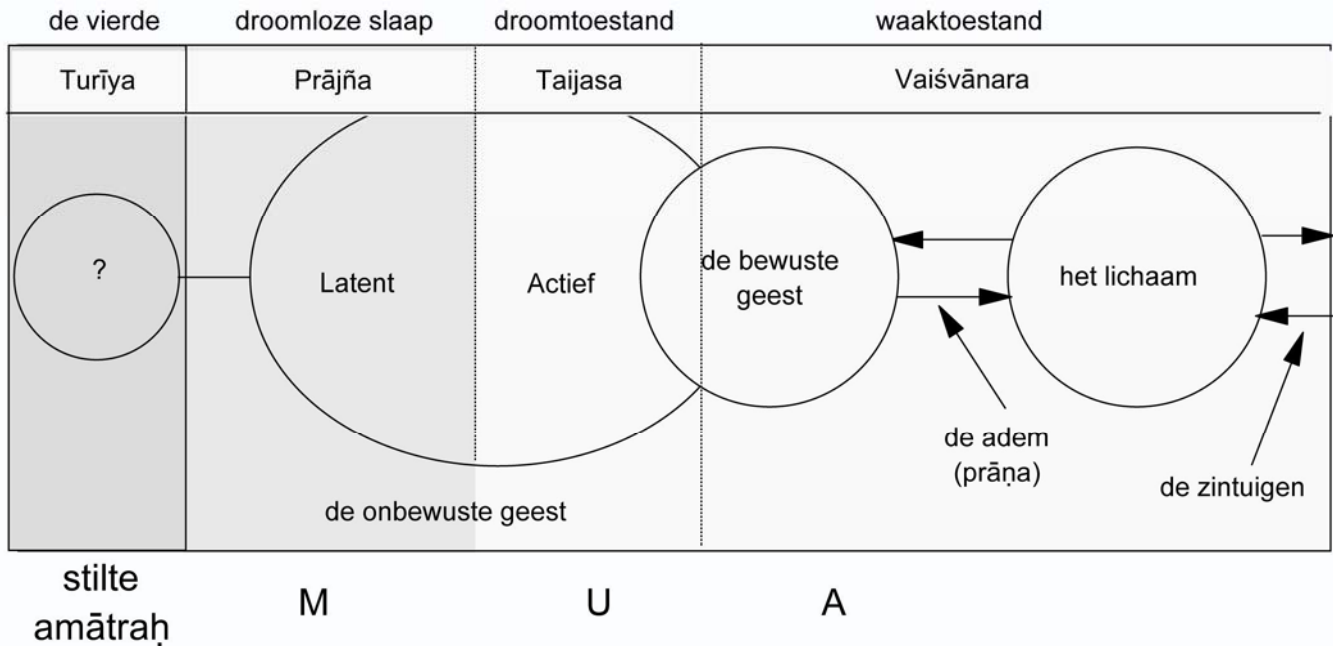
māṇḍūkya upaniṣad

1. Om ityetaḍakṣaramidaḡṃ sarvaṃ tasyopāvyaḱhyānaṃ bhūtaṃ
bhavadbhaviṣyaditi sarvamoḡmkāra eva |
yaccānyat trikālātītaṃ tadapyoḡmkāra eva ||
2. sarvaḡṃ hyetat brahma ayaṃātmā brahma so'yamātmā cātuṣpāt ||
3. jāgarītaṣthāno bahiṣprajñāḡ saptāṅga ekonaviṃṣatimukhaḡ
sthūlabhug vaiśvānaraḡ praṡthamaḡ pādaḡ ||
4. svapṃnāṣthāno antaḡ prajñāḡ saptāṅga ekonaviṃṣatimukhaḡ
praviviktabhukṡajaso dvītiyaḡ pādaḡ ||
5. yaṡtra suṡpto na kaṃcana kāmaḡ kāmayate na kaṃcana
svapṃnaṃ paśyati tāṡ suṣuṡptaṃ |
suṣuṡptāṣthāna ekībhūtaḡ prajñānaghana evānandamayo
hyānandabhuk cetomukhaḡ prājñāṣṡṡṡtiyaḡ pādaḡ ||
6. eṣa sarveśvara eṣa sarvajña eṣo' (a)ntaryāmi eṣa yoniḡ sarvasya
prabhavāpyayau hi bhūtānām ||
7. nāntaḡ prajñāḡ na bahiṣ prajñāḡ nobhayataḡ prajñāḡ na
prajñānaghanaṃ na prajñāḡ nāṣprajñāḡ |
aṡrṣṡtam avyavahāryam aḡrāhyam alaḡṣanam acīntyam avyapadeśyam
ekātmapratyayasāram prapañcopaśamaḡ śāntaḡ śivaṃ advaitaṃ
caṡturthaḡ manyante sa ātmā sa vijñeyaḡ ||

(Enkel de zeven eerst van de twaalf verzen werden behandeld)

MĀṆDŪKYA UPANIṢAD

1. De letter *OM* is al dit (*OM iti etad akṣaram idaṃ sarvam*). Dat wordt duidelijk uiteengezet (als volgt) (*tasya upavākyānam*) :
Al wat tot het verleden behoort, tot het heden of tot de toekomst is waarlijk *OM* (*bhūtam bhavat bhaviṣyat iti sarvaṃ omkāra eva*).
En wat er ook moge bestaan buiten deze drie periodes in de tijd (*yat-ca-anyaṭ trikālātītam*) is eveneens waarlijk *OM* (*tat-api-omkāraḥ-eva*)
2. Al dit is waarlijk *Brahman*. (*sarvam etad Brahma.*) Het Zelf is *Brahman* (*Ayam ātma Brahma*), Het Zelf, zoals Het is, bestaat uit vier delen (*Sah ayam ātmā catuspāt*).
3. Het eerste deel is *Vaiśvānara* (*Vaiśvānara prathamah pādah*) waarvan het domein de waaktoestand is (*jāgarita sthāna*), waarvan het bewustzijn verbonden is met uitwendige zaken (*bahiḥ prājña*), die zeven ledematen heeft (*saptāṅga*) en negentien monden (*ekonaviṃśatimukah*) en die (van) de grove dingen geniet (*sthūlabukh*).
4. *Taijasa* is het tweede deel (*taijasa dviṭīyapādah*), wiens domein de droomtoestand is (*svapnasthānah*), wiens bewustzijn naar binnen gericht is (*antah prājñah*), die zeven ledematen heeft (*saptāṅga*) en negentien monden (*ekonaviṃśatimukah*) en die (van) subtiële dingen geniet (*praviviktabhuk*).
5. Die toestand is de diepe slaap (*tat susuptam*) waarin de slaper geen enkel genietbaar ding verlangt (*yatra suptaḥ na kaṃ cana kāmam kāmāyate*) en geen enkele droom ziet (*na kaṃ cana svapnam paśyati*). Het derde deel is *Prājña* (*prājñah triṭīyah pādah*) die de diepe slaap als domein heeft (*susuptastānah*), waarin alles ongedifferentieerd is (*ekībhūtaḥ*), die een massa is van zuiver bewustzijn (*prājñānaghanah eva*), die vol is van zaligheid (*ānandamayah*), die zeker een genietter is van zaligheid (*ānandabhuk*), en die de toegangspoort is naar de ervaring (van de droom- en de waaktoestand) (*cetomukah*).
6. Deze (*prājñā*) is de Heer van alles (*eṣah sarveśvarah*); deze is Alwetend (*eṣah sarvajñah*); deze is de innerlijke Beheerder van alles (*eṣah antaryāmi*); deze is de Bron van alles (*eṣah yoniḥ sarvasyah*); deze is waarlijk de plaats van oorsprong en oplossing van alle wezens (*prabhava- apyayau hi bhūtānām*).
7. Ze beschouwen de Vierde (*manyante caturtham*) als dat wat niet bewust is van de innerlijke wereld (*nāntah-prajñam*), noch bewust van de buitenwereld (*na-bahiḥprajñam*), noch bewust van beide werelden (*na ubhayataḥ-prajñam*), noch een massa van bewustzijn (*na prajñān aghanam*), noch gewoonweg bewustzijn (*na prajñam*), noch onbewustheid (*na aprajñam*); wat ongezien is (*adrṣtam*), voorbij empirische zaken (*avyavahāryam*), buiten de greep (van de actieorganen) (*aghrāhyam*), onafleidbaar (*alakṣaṇam*), ondenkbaar (*acintyam*), niet te beschrijven (*avyapadesyam*); waarvan het geldig bewijs bestaat uit het beleven van het Zelf (*eka-ātma-pratyaya-sāram*); waarin alle verschijnselen ophouden (*prapañcopaśamam*); en wat onveranderlijk is (*śāntam*), voorspoedig en niet-dualistisch (*śivam advaitam*).
Dat is het Zelf (*sah ātmā*), en dat moet gekend worden (*sah vijñeyah*).



Dit schema verduidelijkt de begrippen die in de upanishad uiteengezet worden. Het werd ook door Swāmī Rāma gebruikt bij zijn lezingen over dit onderwerp.

Bovenaan staan de toestanden van de geest, daaronder de namen die men aan het bewustzijn geeft in die geestestoestanden volgens de upanishad en helemaal onderaan staan de drie letters waarmee men de OM-klank kan voorstellen : A, U en M, gevolgd door een halve tijd stilte (amātrah).

De upanishad zegt dat Brahman (aangeduid door zijn naam : OM) alles is, dat het Zelf (Ātman) gelijk is aan Brahman en dat het kan beschouwd worden als bestaande uit vier delen, waarmee verwezen wordt naar de domeinen waarin het (bewustzijn) werkzaam is.

Het bewustzijn (het Zelf, Ātman) wordt Vaishvānara genoemd als het werkzaam is in de waaktoestand (jāharitha sthāna), Taijasa als het werkzaam is in de droomtoestand (svapna sthāna) en Prāṇā als het in de diepe slaap (sushupta sthāna) aanwezig is in de geest.

De toestand van zuiver bewustzijn, het zelfde bewustzijn (Ātman) beschouwd wanneer het niet werkzaam is in de geest, wordt gewoonweg de vierde (turīya) genoemd. Het kan niet gekend worden maar enkel beleefd door het te zijn en dat is wat we moeten realiseren zegt vers 7 van de upanishad.

Meer uitleg hierover kan je lezen in het volgend nummer van het Tijdschrift voor Yoga.

Gevraagd : medewerkers (~sters) voor de werkgroep Administratie en Ondersteuning

De taken van deze werkgroep zijn:

- weekends, themadagen, bestuursvergadering en andere evenementen van de Yoga Federatie organiseren
- congrescentra contacteren en afspraken maken i.v.m. logies, maaltijden, zalen,...
- inschrijving van de deelnemers verzorgen
- programma opstellen en folder samenstellen
- lesgevers contacteren en afspraken maken i.v.m. programma, verblijf, vergoeding,....
- Logistieke ondersteuning van het evenement
- 4 à 5 keer per jaar vergaderen om de taken te verdelen

We zoeken kandidaten die :

- praktisch aangelegd zijn
- graag dingen organiseren
- graag samenwerken
- vlot ter taal zijn om mails van leden te beantwoorden, om congrescentra en leraars aan te schrijven

Medewerkers en bestuurders van de Yoga Federatie worden niet vergoed voor hun prestaties.

De verplaatsingskosten worden vergoed aan het wettelijk tarief en er is gratis deelname aan alle evenementen van de YFN.

Wil je graag meedoen, contacteer secretaris@yogafederatie.be

AGENDA

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Één zaterdagnamiddag per maand (14.00 t/m 17.00) te Mol met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâchârya).

Meer info op <http://www.sevayoga.be/agenda> , of flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

MEDITATIEVE YOGA LES OP ZONDAGVOORMIDDAG

In yogacentrum Shraddha te Loppem (Brugge) wordt twee keer per maand op zondagvoormiddag een meditatieve yoga les gegeven: een idee uit de yoga sūtra wordt aangereikt, een prânâyâma aangeleerd, een korte rustige yogapraktijk (0.5 uur) en een meditatie(0,5 uur) beoefend. Van 10-11.30h.

Indien interesse en voor data contacteer maria.clicteur@skynet.be

PRAKTIJKLESSEN IN CHAKRA'S EN BANDHA'S

Op zaterdag 14 mei wordt er een practicum gegeven over het gebruik van de drie voornaamste bandha's. De les gaat door in de Gestelstraat 52 te 2250 O.L.V. Olen, van 09.00 t/m 12.00 uur en worden gegeven door Flor Stickens.

Meer info op www.sevayoga.be, onder Agenda, of flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

ZOMERSTAGE OVER HET ORGANISEREN EN OPBOUWEN VAN LESSEN VOOR BEGINNERS, MET PAUL MEIRSMAN

“Hoe kan een yogaleerkracht een lessenreeks organiseren en opbouwen voor mensen die met yoga beginnen?”.

De lessen gaan door in de Oude Abdij van Drongen (Gent) van 23 – 27 juli 2016.

Info: www.yogagent.be en paul.yogasya@skynet.be

EEN WEEK STILTE EN MEDITATIE IN DE OUDE ABDIJ TE KORTENBERG VAN 10 T/M 14 AUGUSTUS 2016

Een intensieve week om weer voeling te krijgen of te verdiepen, met dat wat je in wezen bent. Het programma is conform met de meditatieve traditie van de Himâlaya's en omvat : âsana's, prânâyâma, japa, meditatie, diepe relaxaties, yoga nidrâ, meditatief wandelen en dagelijks een flinke boswandeling.

Begeleider : Flor Stickens, geïnitieerd en gevormd in deze traditie door Swâmî Veda Bhârâtî.

Meer info op <http://www.sevayoga.be/agenda> of flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

YOGAWEEK IN CHÂTEAU FRANDEUX (ARDENNEN) VAN 19 T/M 26 AUGUSTUS 2016

Op reis met de elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether. Elke dag focussen we op een element en we eindigen met een harmoniserende stroom tussen alle elementen. Een verdiepende, intense, hartelijke en ontspannende week in een prachtige locatie en helende bio-veganistische maaltijden.

Begeleider: Alberto Paganini met gastdocenten Bart Denys, Bea Boomgaert en Marijke Van Holm.

Meer info op www.yogasoma.be of via 050/364936 en info@yogasoma.be

INFORMATIENAMIDDAG OVER EEN NIEUWE OPLEIDINGSCYCLUS IN DE VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

Op 17 september 2016 van 14.00 t/m 17.00 uur, is er in Kortenberg een infonamiddag over de volgend opleidingscyclus in de Vormingsschool Viniyoga die begint op 7 oktober 2017. Meer info over de opleiding kan je vinden op de webstek <http://www.sevayoga.be/home> onder de rubriek “Opleiding”.

Inschrijven voor de infonamiddag kan via de webstek (contact) of flor.stickens@wanadoo.fr of 014 21 06 76.

V.Z.W. KREAKATAU GEEFT EEN BIJKOMENDE VORMING KINDERYOGADOCENT MET LEEN DEMEULENAERE.

Start 14 oktober 2016 in de Putstraat 4 te 3060 Bertem.

Bijscholing kinderyogadocent met specialisaties ‘kleuter-ouder/familieyoga’ en ‘Yoga op School’

Bijkomende scholingen : Yogalessen volwassenen, kinderen, kleuters ; Crea-yogastages voor kinderen tijdens schoolvakanties.

Contact: admin@kreakatau.be / www.kreakatau.be / Tel. 0485/21.24.40

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

Van vrijdagavond 21 tot zondag 23 oktober 2016 (16u).

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : jozef.kiekens@telenet.be of 053-777490

OPLEIDING TOT DOCENT IN HET RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN (252 uur gespreid over drie jaar)

Op 3/11/2016 start deze opleiding in De Oude Abdij, Abdijdreef 22 te 3070 Kortenberg (nabij Zaventem)

Ze wordt gegeven in het Engels a rato van 3 stages van 4 opeenvolgende dagen per schooljaar.

Ze omvat het traditioneel leren reciteren van Vedische mantra's en het verdiepen van een aantal klassieke yoga concepten en de eigen meditatiepraktijk. Het aantal deelnemers is beperkt.

Leraars : Radha Sundararajan, Nuria Vinyals, Greet De Pauw.

Contact : tel.:0476/62 93 89 website : www.vedicchanting.be