



Yvonne Esser (1959)

Na haar opleiding tot yogaleraar bij Rita Beintema volgde ze bij Jan Van Dixhoorn de opleiding tot adem- en ontspanningstherapeut en is sinds 2006 docent aan zijn opleidingsinstituut. Ze geeft een 10-daagse bijscholingscursus 'adem en ontspanning, basis en verdieping in yogalessen' en schreef een boek over dit onderwerp.

Yvonne geeft de lessen samen met **Marijke Bollema (1949)**



Ruimer ademen – vrijer leven:

we verkennen in deze lessen de flexibiliteit en de mogelijkheden van onze adem. Door gebruik te maken van de samenhang van skelet en adembeweging leer je hoe het ademen gemakkelijk en ruim kan verlopen.

Bewegen met de juiste spanning:

in deze lessen gaan we aan de slag met het functionele bewegen van ons skelet en de mogelijkheden die het biedt in de asana's. Je leert de natuurlijke bewegingen van het skelet kennen die ademruimte laten ontstaan, zonder overmatige spanning.



Martin Henniger (1966)

is master in Indologie, vergelijkende religiewetenschappen en filosofie en veelgevraagd spreker over Yogafilosofie en traditionele Indische schriften. Hij geeft les in Yogaforum Düsseldorf en is als leraar verbonden met Berufsverband Yogalehrenden Deutschland en European Yoga Union.

Vijnana Bhairava:

de wetenschap van het allesomvattende. Deze tantrische schrift is heel vrouwelijk omdat ze te maken heeft met overgave en niet met worstelen om de verlichting te bereiken. In deze lessen zullen we kennismaken met deze non-dualistische spirituele tekst en gaan vooral enkele concentratietechnieken, dharana's, ervaren.

Bhagavad Gita:

deze schrift onderricht de balans tussen een actief en een contemplatief leven, vanuit dualiteit en wanhoop leidt het de mens naar vrijheid en eenheid. In deze lessen zullen we belangrijke hoofdstukken beschouwen en laten we ons van 'weten' naar 'ervaren' voeren.

De lessen worden van Duits naar Nederlands vertaald.

uiterste inschrijfdatum: 20 maart 2017

Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zaterdag 22 april

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

Ruimer ademen – vrijer leven, functioneel ademen – **Yvonne Esser, Marijke Bollema**
 Vijnana Bhairava, spiritualiteit met beide voeten op de grond – **Martin Henniger**

12.30 middagmaal

14.30-15.30

Ruimer ademen – vrijer leven, functioneel ademen – **Yvonne Esser, Marijke Bollema**
 Vijnana Bhairava, spiritualiteit met beide voeten op de grond – **Martin Henniger**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

Ruimer ademen – vrijer leven, functioneel ademen – **Yvonne Esser, Marijke Bollema**
 Vijnana Bhairava, spiritualiteit met beide voeten op de grond – **Martin Henniger**

18.30 avondmaal

20.00

Contact met het hart door beweging, meditatie en ontspanning met klankschalen, onder begeleiding van **Alberto Paganini**

Zondag 23 april

07.00-08.15

Bewegen met de juiste spanning, functioneel bewegen – **Yvonne Esser, Marijke Bollema**
 Bhagavad Gita, van weten naar ervaren – **Martin Henniger**

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

Bewegen met de juiste spanning, functioneel bewegen – **Yvonne Esser, Marijke Bollema**
 Bhagavad Gita, van weten naar ervaren – **Martin Henniger**

12.30 middagmaal

14.00-16.00

Bewegen met de juiste spanning, functioneel bewegen – **Yvonne Esser, Marijke Bollema**
 Bhagavad Gita, van weten naar ervaren – **Martin Henniger**

16.10 – 17.00

Algemene Ledenvergadering
 Koffie en thee

studie & ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
 Blankenberge

22 & 23 april 2017

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 17u
(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.*

**De inschrijving is geldig na invullen van dit [webformulier](#) en ontvangst van de betaling.
Bij annulering na 10 april kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.**

Rekeningnr. van de federatie:

IBAN: BE25 3900 6740 8082
Kattestraat 120,
9400 Okegem-Ninove
BIC: BBRUBEBB

- Er wordt tegelijkertijd in 2 verschillende zalen les gegeven. De lessenreeks vormt per dag een aansluitend geheel.
- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's en neuskannetjes te koop

HOE BEREIK JE DE 'DUINSE POLDERS'?

A. Ruzettelaan, 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:
A. Ruzettelaan 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:
7 en 8 oktober 2017 in Vaalbeek**