

Zaterdag 22 september

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- Een soepel bekken. Praktijk met **Hade De Nève**
- Śraddhā. Theorie en praktijk met **Maria Cliteur**
- Lokalisatie, zuivering en harmonisering van de voornaamste chakra's. **Praktijk met Flor Stickens**
- Amaroli of urinetherapie en zenuwversterkende ademhalingen. Theorie en praktijk met **Mimi en Devi**

12.30 middagmaal

14.30-16.30

- Hridaya ont-dekken en Hart Yoga Flow. Praktijk met **Alberto Paganini**
- Yoga voor kinderen in het onderwijs van T.K.V.Desikachar. **Fabienne De Buysere**

- Terug naar het Aards Paradijs, de onmacht van woord en begrip. Lezing door **Atma Muni**
- Āsana's met betrekking tot rugproblemen. **Dharma Muni**

16.30-17.00 koffie en thee

17.00-18.00

- Yoga en de mysteriescholen, de parallel(len)? Theorie met **Jan De Smedt**
- Meditatieve praktijk. **Maria Cliteur**
- Yoga Nidra. **Flor stickens**
- Pittige yogales. **Fabienne Debuysere**

18.30 avondmaal

20.00 Kirtana en Meditatie. **Suman en Dharma Muni**

uiterste inschrijfdatum: 1 september 2018

Zondag 23 september

07.00-08.15

- Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**
- Ochtendpraktijk met **Maria Cliteur**
- Zonnegroeten, met zonnekracht-meditatie, mudra en mantra. **Alberto Paganini**

08.30 ontbijt **09.15** onthaal

10.00-12.00

- Lokalisatie, zuivering en harmonisering van de chakra's. Herhaling praktijkles met **Flor Stickens**
- Een Integrale Yogabeoefening met **Harinath**
- Je dagelijks leven als yogi, inspirerende ideeën en praktijk met **Johan De Backer**

12.30 middagmaal

14.00-15.00

- Wees een boter-beter mens. Lezing door **Narayana**
- Uitgebreide Savāsana met klankschaalmeditatie. **Dharma Muni**

15.15-16.00

- Uitreiking van de homologatiediploma's **Woordje van de voorzitter**

16.00 koffie, thee en gebak

studie & ontmoetingsdagen

De Oude Abdij
Drongenplein 26, 9031 Drongen

22 & 23 september 2018

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :

éénpersoonskamer (WE1):	170 €
tweepersoonskamer (WE2):	145 €

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA):	85 €
enkel zondagprogramma (ZO):	60 €
weekend zonder overnachting (WZO):	105 €

optie:

aankomst op vrijdagavond van 19u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2):
supplement voor overnachting en ontbijt:
eenpersoonskamer **60 €**, tweepersoonskamer **45 €**
*Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende
vormingsschool genieten een korting van 10 €
indien ze inschrijven voor WE2.*

Rekeningnr. van de Yoga federatie:

YFN vzw, Kattestraat 120, 9400 Okegem Ninove

BIC: BBRUBEBB

IBAN: BE25 3900 6740 8082

- De deelnemers kunnen kiezen tussen 3 of 4 programma's die tegelijkertijd in verschillende zalen doorgaan.
- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.

De inschrijving is geldig na het invullen van dit [webformulier](#) en na het regelen van de betaling. Bij annulering na 12 september kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden
Info: weekends@yogafederatie.be - 0032 (0)474 70 84 61 - www.yogafederatie.be

HOE BEREIK JE DE OUDE ABDIJ?

Drongenplein 26, 9031 Drongen
Ingang is rechts naast de kerk

De Oude Abdij ligt in het centrum van Drongen, op slechts 5 km van Gent-Centrum.

Wij beschikken op de site over een 60-tal parkeerplaatsen. (niet tijdens wegenwerken aan Drongenplein)
Je kan ook parkeren in de belendende straten (parkeerschijf - 2 uur).

Onbeperkt gratis parkeren doet u aan het station, op slechts 10 minuten wandelafstand van de abdij.

Met de wagen:

Op de E40 Brussel-Oostende neemt u afrit 13; rij richting Drongen tot aan het kruispunt met de Antoon Catriestraat (aan verkeerslichten aan de Aldi) (ongeveer 3 km).
Sla rechts (niet naar de Aldi) richting centrum en rij tot het einde van deze straat (300 m).
Sla dan af naar links: Oude Abdijstraat en rij 100 m verder. U loopt langs een lange abdijsmuur. De ingang is tegenover de Belfiusbank.

OPGELET: er zijn wegenwerken aan het Drongenplein tot begin augustus. Blijf op de hoogte via:
<http://www.oudeabdij.be/reisroute.html>

Met de trein

www.b-rail.be

Vanuit Gent-Sint-Pieters naar Drongen: L-trein naar Brugge
Vertrek ieder uur om u '45; aankomst in Drongen station (de 1 ste halte) om u '51

Neem de tunnel onder het spoor en ga richting Drongen-Centrum, Voorbij het parochiecentrum is de toegang tot onze tuin en zo tot ons domein.

Per bus

www.delijn.be

Lijnen 14 en 15 van Gent Sint-Pietersstation naar Drongenplein; duur ca. 15'; ongeveer om de 30' op weekdagen (lijn 14 vertrek ieder uur om u '17; lijn 15 vertrek ieder uur om u '47).

Opgelet: door de wegenwerken stoppen de bussen van De Lijn niet op het Drongenplein maar op het rondpunt (Rotonde) aan de Deinsesteenweg, Hierdoor moet u nog 600 m te voet afleggen.

VOLGEND WEEKEND:

16 en 17 maart 2019 in de Duinse Polders - Blankenberge