

## Zaterdag 21 september

**09.00-09.30** onthaal, koffie en thee

**10.00-12.00**

- Het vinden van je levensdoel, Sva Dharma  
**Maria Clicteur**
- Het toepassen van yama's en niyama's in onze praktijk - **Natasja Smeets-Hendriks**
- Prânâjâma in het onderwijs van T.K.V.Desikachar  
**Paul Meirsman**
- Harmoniserende middagpraktijk - **Ilija Petrlc**

**12.30** middagmaal

**14.30-15.30**

- Meditatieve wandeling - **Maria Clicteur**
- Mildheid - **Hugo Boon**
- Vedânga toegepast in de Mahâmrtjunjâya mantra  
**Suman**
- Meditatie volgens het onderwijs van T.K.V.Desikachar **Paul Meirsman**

**15.30-16.00** koffie en thee

**16.00-18.00**

- Verbind je met het pulseren van het leven en maak je vrij - **Alberto Paganini**
- Mildheid (vervolg) - **Hugo Boon**
- De psychologie van de chackra's, theorie en praktijk - **Luc Bael**
- Asana's, helend voor rugproblemen (vervolg sept.2018) - **Dharma Muni**

**18.30** avondmaal

**20.00** Zing je vrij: Bhajans, Kirtan en Mantra's

**Alberto Paganini en de Yoga Soma chanting groep**

*uiterste inschrijfdatum: 20 augustus 2019*

## Zondag 22 september

**07.00-08.15**

- Meditatieve wandeling en yoga in de vrije natuur  
**Alberto Paganini**
- Ochtendpraktijk - **Maria Clicteur**
- Opwekkende ochtendpraktijk - **Rita Simonts**

**08.30** ontbijt    **09.15** onthaal

**10.00-12.00**

- De kunst van het combineren, zoals geïnspireerd door **Swami Atmananda - Devi Van Hove**
- Yoga is opruimen: de kracht van spontaniteit en authenticiteit - **Johan De Backer**
- Middagpraktijk: een integrale Yogabeoefening  
**Harinath**

**12.30** middagmaal

**14.00-15.00**

- De Bhagavad Gietaa, het Yogaboek bij uitstek.  
Lezing door **Narayana**
- Yoga Nidra 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 2019**

# 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 €

*Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten een korting van 10 € indien ze inschrijven voor WE2.*

## *optie:*

aankomst op vrijdagavond van 19u-21u (enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2):  
**60 €** voor extra overnachting en ontbijt in eenpersoonskamer, **45 €** in tweepersoonskamer.

## 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 10 september kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden**  
**Info: [weekends@yogafederatie.be](mailto:weekends@yogafederatie.be) - 0494 33 49 18 - [www.yogafederatie.be](http://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 parkeerplaatsen.

Je kan ook parkeren in de belendende straten (parkeerschijf - 2 uur).

Onbepaald 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.

Voor de meest recente info ivm bereikbaarheid:  
<http://www.oudeabdij.be/reisroute.html>

### *Met de trein*

[www.b-rail.be](http://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 de tuin en zo tot het domein van de Oude Abdij.

### *Per bus*

[www.delijn.be](http://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:*

- Er is een nieuwe verkeerssituatie voor de deur (eenrichtingsstraat)
- Er zijn renovatiewerken op het terrein (minder parkeerplaatsen)
- De Oude Abdij ligt voortaan in een zone met snelheidsbeperking van 30 km/u

## VOLGEND WEEKEND:

**25 en 26 maart 2020 in de Duinse Polders - Blankenberge**