



YOGA FEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

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 Petrljic**

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 chakra'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

21 & 22 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 - 0494 33 49 18 - 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

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

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 april 2020 in de Duinse Polders - Blankenberge