

uiterste inschrijfdatum: 17 oktober 2021

Zaterdag 13 november

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- Lezing: Yoga, de weg terug naar het paradijs - **Flor Stickens**
- Lezing: Klesha en Karma - **Maria Clicteur**
- Praktijkles: āsana is geen oefening, maar je kan wel oefenen in āsana - **Dharma Muni**

12.00 middagmaal

14.00-15.30

- Lezing: van de Veda's tot Vedānta: een helicopterview op de Indische geschriften en darśana's - **Liesbeth Briers**
- Theorie: Sāṃkhya in de Yoga sūtra - **Paul Meirsman**
- Lezing: Karma en Astrologie - **Jan De Smedt**
- Buitenactiviteit: Meditatieve wandeling - **Maria Clicteur**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-17.30

- Yoga nidrā volgens de traditie v/d Himālaya's - **Flor Stickens**
- Praktijk: Meditatie op de tattva's - **Paul Meirsman**
- Lezing: Chāndogya Upanishad - **Krishna Van Lierde**

18.00 avondmaal

20.00 Kirtan - Krishna Peter Van Lierde

Zondag 14 november

07.00-08.15

- Ochtendpraktijk - **Flor Stickens**
- Ochtendpraktijk - **Maria Clicteur**
- Ochtendpraktijk - **Paul Meirsman**

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

- Praktijk: Ademen is voelen - **Johan De Backer**
- Bhakti in Oost en West (met Kirtan) - (Yoga instituut **Rama Saenen**) **Devi en Gita**
- Lezing: Yoga en ervaring - **Atma Muni**

12.00 middagmaal

14.00-15.30

- Lezing en meditatie: Advaita Vedānta: de leer van non-dualiteit - **Luc Bael**
- Yoga Nidrā met klankmeditatie - **Dharma Muni**
- Buitenactiviteit: Mandala's - **Johan De Backer**

15.45 - 17.00

Uitreiking van de homologatiediploma's
woordje van de voorzitter
Receptie

studie & ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
Blankenberge

13 & 14 NOV 2021

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :	leden	niet-leden
éénpersoonskamer (WE1):	185 €	195 €
tweepersoonskamer (WE2):	160 €	170 €

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA):	91 €	97 €
enkel zondagprogramma (ZO):	50 €	55 €
weekend zonder overnachting (WZO):	130 €	140 €

optie:

aankomst op vrijdagavond van 17u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2).
supplement voor overnachting en ontbijt:
55 € eenpersoonskamer, **40 €** tweepersoonskamer
*Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende
vormingsschool genieten een korting van **10 €**
indien ze inschrijven voor WE2.*

Rekeningnr. Yoga Federatie vzw:
IBAN: BE25 3900 6740 8082
Kattestraat 120,
9400 Okegem-Ninove
BIC: BBRUBEBB

- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's en neuskannetjes zijn ter plaatse te koop.

**De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijvingsformulier en van de betaling.
Bij annulering na 17 oktober kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.
Info: activiteiten@yogafederatie.be - 0474 31 19 76**

HOE BEREIK JE DE 'DUINSE POLDERS'?

A. Ruzettelaan, 195
B-8370 Blankenberge
www.duinsepolders.be

Met de wagen:

voor de GPS gebruikers:

Let op, sommige GPS systemen leiden je naar een fout adres. A. Ruzettelaan (N34) 195, Blankenberge als adres ingeven.
Of bij Google Maps: 'Duinse Polders' invoeren.

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.

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

Te voet

Het is 2km wandelen van het station naar de Duinse Polders.

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:

23 en 24 april 2022 in Blankenberge