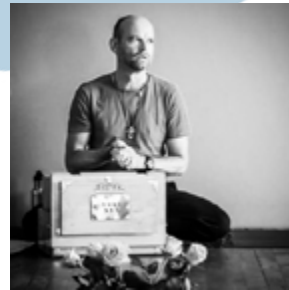


Kennismaken met een levende yogatraditie: de Satyananda Yoga en de Bihar School of Yoga

Een traditie die al meer dan 55 jaar bestaat en welke de grondlegger is van de Bihar Yoga Bharati, een universiteit voor yoga in India. Laten we kennismaken met deze traditie. We ervaren de achtergronden van bekende technieken en de gestructureerde opbouw van de oefeningen. Ga met ons op reis en je zal de 'delicatesse' ervaren van deze rijke traditie. Op zaterdagmiddag is een Vedische ceremonie gepland, bij mooi weer buiten. In de Satyananda yogatraditie wordt elke zaterdag, wereldwijd, 108 keer de helende Maha Mrityunjaya Mantra herhaald tijdens een Haven, Vedische vuurceremonie. Breng hiervoor één enkele bloem mee a.u.b.



Maaike Chavanu geeft les volgens de Satyananda Yogatraditie in het yogacentrum Yogabindu, aan huis in Langenboom-NL. Zij blijft zich verdiepen in Satyananda Yoga door cursussen te volgen in Europa en India. De ontmoetingen met Swami Niranjan, hoofd van Satyananda Yoga, zijn een blijvende inspiratiebron. **Pawanmuktāsana's** zijn hét paradepaardje van Satyananda Yoga. Ze omvatten 3 series: de gewrichten, de ingewanden en opheffen van energieblokkades. 's Ochtends komt de eerste serie voor de gewrichten aan bod, tot in de lengte van dagen kan men deze āsana's blijven doen en zijn ze ook belangrijk om te blijven doen. In de namiddag is het tijd voor de āsana's om de ingewanden te stimuleren en de energieblokkades op te heffen. Er is een tekst waarin de oefenserie beschreven staat, een dag dus om te ervaren.



Sascha Pfeifer is yoga- en meditatiedocent volgens de Satyananda Yogatraditie, orthopedagoog en gespecialiseerd in Yoga Nidra. Hij geeft lessen en bijscholingen in zijn yogacentrum Yoga Sadhana – City Yoga Retreat Vlissingen-NL. Zijn passie ligt in het toepassen van yogische technieken in het dagelijkse leven. **Yoga Nidra** blijkt opeens op aller lippen

te zijn. Deze systematische methode om volledige fysieke, mentale en emotionele ontspanning te bewerkstelligen is een noodzaak voor de moderne mens. Tijdens de beoefening van Yoga Nidra lijkt iemand te slapen, maar functioneert het bewustzijn op een dieper niveau. We zullen verschillende Yoga Nidra's ervaren, de opbouw en achtergronden bekijken en zo dieper doorgronden wat deze techniek voor onszelf en anderen kan betekenen.

uiterste inschrijfdatum: 25 maart 2022

Zaterdag 23 april

- 09.00-09.30** onthaal, koffie en thee
- 09.50** verwelcoming
- 10.00-12.00**
 - Pawanamuktāsana's, serie 1 – **Maaike Chavanu**
 - Yoga Nidra – **Sascha Pfeifer**
- 12.15** middagmaal
- 14.30-15.30** Vedische ceremonie - breng 1 bloem mee!
- 15.30-16.00** koffie en thee
- 16.00-18.00**
 - Pawanamuktāsana's, serie 2 – **Maaike Chavanu**
 - Yoga Nidra, vervolg – **Sascha Pfeifer**
- 18.00** Avondmaal
- 19.30-20.30** Klankschalenconcert – **Alberto Paganini**
- 20.30-21.30** Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering

Zondag 24 april

- 07.00-08.00**
 - Ochtendpraktijk - **Maaike Chavanu en Sascha Pfeifer**
- 08.15** Ontbijt
- 10.00-12.00**
 - Pawanamuktāsana's, serie 1 – **Maaike Chavanu**
 - Yoga Nidra – **Sascha Pfeifer**
- 12.15** middagmaal
- 14.15-16.15**
 - Pawanamuktāsana's, serie 2 – **Maaike Chavanu**
 - Yoga Nidra, vervolg – **Sascha Pfeifer**

studie & ontmoetingsdagen

**DUINSE POLDERS
Blankenberge**

23 & 24 april 2022

KOSTPRIJS

<i>weekend met overnachting in :</i>	<i>leden</i>	<i>niet-leden</i>
éénpersoonskamer (WE1):	195 €	205 €
tweepersoonskamer (WE2):	170 €	180 €

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA):	95 €	101 €
enkel zondagprogramma (ZO):	55 €	61 €
weekend zonder overnachting (WZO):	140 €	150 €

optie:

aankomst op vrijdagavond van 16u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2).
supplement voor overnachting en ontbijt:
60 € eenpersoonskamer, **45 €** tweepersoonskamer
Uiterste inschrijfdatum: **25 maart 2022**

Rekeningnr. Yoga Federatie vzw:

IBAN: BE25 3900 6740 8082

Kattestraat 120,
9400 Okegem-Ninove

BIC: BBRUBEBB

Praktisch

- Maaïke en Sascha herhalen hun lessenreeks van zaterdag op zondag. Duid op het inschrijvingsformulier aan bij wie je les wenst te volgen op zaterdag, op zondag.
- 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 2 april kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.**

Info: activiteiten@yogafederatie.be - 0474 31 19 76

HOE BEREIK JE DE 'DUINSE POLDERS'?

Koning Albert 1 Laan 195
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

Te voet

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

Met de wagen:

Vanuit 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:

26 en 27 november 2022 in Drongen