

**uiterste inschrijfdatum: 1 november 2022**

## Zaterdag 26 november

**09.00-09.45** onthaal, koffie en thee

**10.00-12.00**

- Dharma en svadharna: theoretische omkadering, gevolgd door een praktijk met āsana, prāṇāyāma, bhāvana en dhyāna - **Greet De Pauw**
- Langdurige Covid, wat houdt dit in?  
En wat zouden we in een yogales hiermee kunnen doen?  
theorie en praktijk deel 1 - **Jeannette Verbooy** (Instituut Zolder)
- Māṇḍūkya Upaniṣad: theorie - **Flor Stickens**
- Kleśa en KARMA: theorie - **Maria Clicteur**

**12.00** middagmaal

**14.00-15.30**

- De Bhagavad Gītā en haar maatschappelijke relevantie: theorie - **Linda Brys** (school Hugo Boon)
- Langdurige Covid, wat houdt dit in?  
En wat zouden we in een yogales hiermee kunnen doen?  
theorie en praktijk deel 2 - **Jeannette Verbooy** (Instituut Zolder)
- Het hart van de Upaniṣads: theorie deel 1 - **Krishna Van Lierde** (Aalst/school Hugo Boon)
- Meditatieve wandeling of... meditatie binnen bij slecht weer: praktijk - **Maria Clicteur**

**15.30-16.00** koffie en thee

**16.00-17.30**

- De kracht en de zachtheid van het Hart: Hart-test, vinyasa reeks en meditatie (praktijk) - **Alberto Paganini**
- Yoga Nidrā (praktijk) - **Flor Stickens**
- Het hart van de Upaniṣads: theorie deel 2 - **Krishna Van Lierde** (Aalst/school Hugo Boon)
- De kracht van spirituele verhalen: theorie - **Luc Bael** (Aalst)

**18.00** avondmaal

**20.00-21.30** Kirtana met Śyāmā

## Zondag 27 november

**07.00-08.15**

- Ochtendpraktijk - **Maria Clicteur**
- Ochtendpraktijk - **Luc Bael** (Aalst)
- Ochtendpraktijk - **Flor Stickens**

**08.30** ontbijt

**09.15** onthaal

**10.00-12.00**

- Citta Prasāda: In vrede leven met jezelf en je omgeving: theorie en praktijk - **Johan De Backer**
- Overzicht van de śaṭkarma's (zuiveringsoefeningen): theorie en praktijk - **Devi en Gita** (Yoga instituut Rama Saenen)
- Integrale Yoga: theorie en praktijk - **Harinath Roeland** (Aalst)

**12.00** middagmaal

**14.00-15.30**

- Open je hart en versterk je immuumsysteem met de Hart Yoga Flow en meditatie: praktijk - **Alberto Paganini**
- Inleiding tot het reciteren van Vedische teksten volgens de traditie: reciteren - **Flor Stickens**
- De essentie van Yoga: theorie - **Nārāyaṇa Kiekens** (Aalst)

**15.45 - 17.00**

Woordje van de voorzitter

Uitreiking van de homologatiediploma's

Koffie, thee, gebak.

# studie & ontmoetingsdagen

DE OUDE ABDIJ  
Drongenplein 26, Drongen

**26 & 27 november 2022**

# KOSTPRIJS

## weekend met overnachting in :

|                          | leden | niet-leden |
|--------------------------|-------|------------|
| 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:

extra overnachting op vrijdag met ontbijt  
aankomst op vrijdagavond tussen 19u-21u  
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2).

**60 €** éénpersoonskamer, **50 €** tweepersoonskamer

## Praktisch

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

Rekeningnr. Yoga Federatie vzw:

IBAN: BE25 3900 6740 8082

Kattestraat 120,  
9400 Okegem-Ninove

BIC: BBRUBEBB

**De inschrijving is geldig na het invullen van [dit webformulier](#) en na het regelen van de betaling. Bij annulering na 10 november kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden. Info: [www.yogafederatie.be](http://www.yogafederatie.be) - [activiteiten@yogafederatie.be](mailto:activiteiten@yogafederatie.be)**

## HOE BEREIK JE DE OUDE ABDIJ?

**Drongenplein 26,  
9031 Drongen  
Ingang naast de kerk**

De oude Abdij Drongen is telefonisch bereikbaar op +32(0)9 226 52 26 (09.00-17.00). Recente informatie over de reisroute naar de Oude Abdij en parkeermogelijkheden kan je vinden op [www.oudeabdij.be/reisroute](http://www.oudeabdij.be/reisroute)

## VOLGEND WEEKEND:

**4 en 5 maart 2023 in de Duinse polders, Blankenberge**