

**Uiterste inschrijfdatum: 1 november 2023**

## Zaterdag 18 november

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

**09.45** Opening - **Flor Stichens**

**10.00-12.00**

- "Helen met Yoga" (theorie + praktijk) - **Alberto Paganini**
- Combinatie Sūrya en Chandra namaskar (praktijk) - **Dharma Muni**
- "Yoga als levensleer" (lezing) - **Flor Stichens**
- "Persoonlijke en spirituele vrijheid volgend de Veda's" (lezing) - **Krishna Van Lierde**

**12.00** middagmaal

**14.00-15.30**

- Āsanapraktijk en de wervelkolom - deel 1 (theorie) - **Jens Keygnaert**
- Meditatieve wandeling/meditatie (praktijk) - **Maria Cliteur**
- Hoe het lijden overstijgen in drie stappen - deel 1 (lezing) - **Geert Vancoppenolle**
- De Mahābhārata: het epos van dharma en satya (lezing) - **Linda Brys**

**15.30-16.00** koffie en thee

**16.00-17.30**

- Āsanapraktijk en de wervelkolom - deel 2 (praktijk) - **Jens Keygnaert**
- Vṛksāsana: ontdekken van de kwaliteiten van de boom (praktijk) - **Lieve Berodes**
- Hoe het lijden overstijgen in drie stappen - deel 2 - **Geert Vancoppenolle**
- Aṣṭāvakra Gītā (lezing) - **Luc Bael**

**18.00** avondmaal

**20.00-22.00** Bhajan of Klankschalen - **Alberto Paganini**

Tanpura volgens de klassieke muziekvorm Drupa - **Frederik Vandenbroecke**

## Zondag 19 november

**07.00-08.15**

- Dagopening / Meditatie / Praktijk - **Flor Stichens**
- Ochtendpraktijk - **Maria Cliteur**
- Ochtendpraktijk - **Luc Bael (Aalst)**

**08.30** ontbijt

**09.15** onthaal

**10.00-12.00**

- Oneindig bewust Zijn: Īśvara en OM ervaren (theorie en praktijk) - **Johan De Bacher**
- Sūrya dhyānam – een meditatiepraktijk voor wekelijkse groepslessen (theorie en praktijk) - **Paul Meirsman**
- Essentie van de Taittiriya Upaniṣad – Wie ben ik? De vijf lichamen (lezing) - **Maria Cliteur**

**12.00** middagmaal

**14.00-15.30**

- Hart Yoga (praktijk) - **Alberto Paganini**
- Yoga Nidrā met klank schaalmeditatie (praktijk) - **Dharma Muni**
- Inleiding tot reciteren van Vedische teksten (theorie + praktijk) - **Flor Stichens**

**15.45 - 17.00**

Woordje van de voorzitter  
 Uitreiking van de homologatiediploma's  
 Koffie, thee, gebak.

# Studie & Ontmoetingsdagen

**DE OUDE ABDIJ**  
**Drongenplein 26, Drongen**

**18 & 19 november 2023**

# KOSTPRIJS

## weekend met overnachting in :

	leden	niet-leden
éénpersoonskamer (WE1):	220 €	240 €
tweepersoonskamer (WE2):	190 €	210 €

## zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA):	105 €	116 €
enkel zondagprogramma (ZO):	70 €	81 €
weekend zonder overnachting (WZO):	155 €	175 €

## optie:

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

**70 €** éénpersoonskamer, **55 €** 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 1 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:

**20 en 21 april 2024 in de Duinse polders, Blankenberge**