

# Yoga

FEDERATIE  
NEDERLANDSTALIGEN  
BELGIË vzw



## STUDIE & ONTMOETINGS-DAGEN

De Oude Abdij  
Drongenplein 26, Drongen

9 en 10 november 2024



Flor Stickens



Alberto Paganini



Krishna Van Lierde



Kathy Van der Heyden



Marc Braeckman



Dharma Muni



Johan De Backer



Luc Bael



Jens Keyngaert



Paul Meirsman



Fabienne De Buysere



Greet De Pauw



Wim van de Laar



Rudi Lepoutre



Jochem Snick



Gert Vliegen



Een organisatie van [www.yogafederatie.be](http://www.yogafederatie.be)  
Adres maatschappelijke zetel : Kattestraat 120 9400 Ninove  
Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

**Uiterste inschrijvingsdatum :**  
**19 Oktober 2024**

# Programma

## Zaterdag 9/11/24

Zaal A4	Zaal C1	Zaal B1
Zaal A4		
	09.45 Welkom voorzitter: Flor Stickens	
10.00 - 12.00 Alberto Paganini : Helen met Yoga (theorie en praktijk)	10.00 - 12.00 Greet De Pauw : Śānti ervaren met āsana, prāṇāyāma, chanting en dhyāna (theorie en praktijk)	10.00 - 12.00 Dharma Muni : Āsana en Prāṇa (praktijk)
12.15 MIDDAGMAAL		
14.00 -16.00 Jens Keygnaert : Ayurveda in de yogapraktijk (theorie en praktijk)	14.00 -16.00 Paul Meirsman : Integratie prāṇāyāma in groepslessen (theorie en praktijk)	14.00 -16.00 Kathy Van der Heyden en Marc Braeckman : Omgaan met de Kleśas in het dagelijks leven (theorie)
HAL Zaal A4 16.00 KOFFIE/THEE pauze		
16.30 - 18.00 Fabienne De Buysere : Ervaar verdieping in je yogapraktijk door integratie van mantra's (theorie en praktijk)	16.30 - 18.00 Gert Vliegen : Zuiver jouw chakra's en breng ze terug in balans (praktijk)	16.30 - 18.00 Wim van de Laar : Bronnen van yoga - drie klassieke teksten over yoga en bevrijding (theorie)
18.15 AVONDMAAL		
Zaal A4 20.00 AVONDPROGRAMMA Soundscales : Muzikale verbinding. Drie geschoolde muzikanten, Griet Vermeiren (stem), Erwin Van Gorp (fluiten) en Luc Vanlaere (harp) nemen ons mee in hun spel van muziek en klank.		

## Zondag 10/11/24

Zaal A4	Zaal C1	Zaal B1
7.00 - 8.15 Kathy Van der Heyden en Marc Braeckman : ochtendpraktijk (praktijk)	7.00 - 8.15 Rudi Lepoutre : ochtendpraktijk (praktijk)	7.00 - 8.15 Flor Stickens : dagopening met ochtendpraktijk (praktijk)
8.15 ONTBIJT		
10.00 -12.00 Johan De Backer : Het dagelijks leven als spirituele biotoop (theorie en praktijk)	10.00 -12.00 Jochen Snick : Dynamische bekken yoga flow (praktijk)	10.00 -12.00 Krishna Van Lierde : Tejobindu Upaniṣad, over de ultieme vrijheid (theorie)
12.15 MIDDAGMAAL		
14.00 -16.00 Alberto Paganini : Prāṇa en yoga (praktijk)	14.00 -16.00 Flor Stickens : Meditatief wandelen + yoga nidrā (praktijk)	14.00 -16.00 Luc Bael : Yoga en de nervus vagus (theorie en praktijk)
Zaal A4 16.15 tot 17.00 UITREIKING DIPLOMA'S - KOFFIE, THEE & GEBAK		

## Kostprijs:

		leden	niet-leden
weekend met overnachting in:	eenpersoonskamer (WE1):	250 €	280 €
	tweepersoonskamer (WE2):	220 €	250 €
zonder overnachting:	enkel zaterdagprogramma (ZA):	115 €	135 €
	enkel zondagprogramma (ZO):	80 €	95 €
weekend zonder overnachting (WZO):		170 €	200 €

## Optie:

aankomst op vrijdagavond van 16u tot 21u (enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2)  
supplement voor extra overnachting en ontbijt: 75€ in eenpersoonskamer,  
60 € in tweepersoonskamer

## Inschrijving:

bij voorkeur via QR code of via het inschrijfformulier op onze website.

De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijvingsformulier en van de betaling.

Bij annulering na 30 oktober kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.

Info: [activiteiten@yogafederatie.be](mailto:activiteiten@yogafederatie.be)

- Breng mee: yogamat, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's/neuskannetjes zijn ter plaatse te koop

**De Oude Abdij Drongen:**  
[www.oudeabdij.be](http://www.oudeabdij.be)

**Volgend yogaweekend:**  
26 - 27 april 2025



Bankrekening van YFN vzw:  
YFN vzw, Kattestraat 120, 9400  
Okegem-Ninove  
BIC: BBRUBEBB  
IBAN: BE25 3900 6740 8082

