



YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

Zaterdag 2 maart

09.00-09.30:

onthaal, koffie en thee

10.00-12.00:

programma met Günter of Paul

12.30:

Middagmaal

14.30-15.30:

programma met Günter of Paul

15.30-16.00:

koffie en thee

16.00-18.00:

programma met Günter of Paul

18.30:

avondmaal

20.00:

Film

Zondag 3 maart

07.00-08.15:

ochtendprogramma met Günter of Paul

08.30:

ontbijt

09.00-10.00:

Algemene Ledenvergadering:

alle leden zijn welkom

10.00-12.00:

programma met Günter of Paul

12.30:

middagmaal

14.00-16.00:

programma met Günter of Paul

16.00-17.00:

afsluiten met gebak, koffie en thee

uiterste inschrijfdatum: 4 februari 2013

Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Günter Niessen *Bevrijd je wervelkolom*



Dr. Günter Niessen is orthopedist en heeft een praktijk van Yoga en orthopedie in Berlijn. Hij beoefent al meer dan tien jaar Yoga en is een yogadocent erkend door de BDY/EYU.

Dr. Niessen is een leerling van Dr. A.G. Mohan die een leerling was van Shri T. Krishnamacharya.

Bevrijd je wervelkolom

In de workshop zullen we onze wervelkolom in theorie en praktijk ervaren en nieuwe zienswijzen i.v.m. de wervelzuil ontwikkelen.

Aan welke eisen wordt ze in het dagelijkse leven blootgesteld?

Welke concepten zijn er voor de Yogapraktijk vanuit therapeutisch oogpunt aangewezen en wat kunnen we over boord gooien om ongunstige "bewegings-samskaras" zinvol te veranderen?

Wat betekent een "neutrale wervelkolom" of wanneer ben ik werkelijk opgericht? De functionele anatomie biedt antwoorden en toont ons wegen naar de bevrijding van onze wervelkolom.

Paul Mussche *Dru Yoga, de kracht van het hart*



Paul is licentiaat Lichamelijke Opvoeding. In 1995 startte hij met Dru yoga en volgde opleiding in Wales. Hij is sinds enkele jaren senior teacher trainer aan de internationale Dru yoga lerarenopleiding in Nederland. Het ervaren van de stilte in de beweging en dit met anderen delen vormt de rode draad. Als parel biedt hij graag aan: de volheid van de stilte beleven via Dru meditatie.

Dru Yoga, de kracht van het hart

Dru Yoga komt uit een oude traditie. Deze tak van yoga is in het westen geïntroduceerd door de ouders van Mansukh Patel. Deze vorm van yoga stelt iedereen in staat om lichaam hart en geest met elkaar in evenwicht te brengen.

Het basisprincipe van Dru Yoga is dat lichaam, emoties en gedachten onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Hieruit ontstonden de Energy Block Release (EBR) reeksen van zachte lichaamsbewegingen die helpen om energetische en lichamelijke blokkades op te lossen. Zo kunnen de emoties of negatieve gedachten die door deze blokkade veroorzaakt zijn, worden losgelaten. Dit verhoogt lichaamsbewustzijn en concentratievermogen. Alle kosha's worden gebruikt om de ervaringen onder de aandacht te brengen.

Het zaterdagprogramma van Günter en Paul wordt herhaald op zondag

studie & ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
Blankenberge

2&3 maart 2013

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :

éénpersoonskamer (WE1):	135 €
tweepersoonskamer (WE2):	123 €

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA):	80 €
enkel zondagprogramma (ZO):	60 €
weekend zonder overnachting (WZO):	100 €

optie:

aankomst op vrijdagavond van 19u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2):
supplement van **40 €** voor overnachting en ontbijt
*Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende
vormingsschool genieten een korting van 10 €
indien ze inschrijven voor WE2.*

**De inschrijving is geldig na invullen van dit [webformulier](#).
Je programmakeuze wordt per mail of telefoon bevestigd,
daarna kan je de kostprijs overschrijven.**

Bij annulering na 21 februari kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.

HOE BEREIK JE DE 'DUINSE POLDERS'?

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

Met de wagen:

voor de GPS gebruikers:

Koning Albert 1 laan (N34) 195, Blankenberge als
adres ingeven

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 juist buiten de stadskern op
uw rechterkant.

Rekeningnr. van de federatie:

390-0674080-82

YFN vzw, St. Rochuswegel 33, 9890 Gavere

BIC: BBRUBEBB900

IBAN: BE25 3900 6740 8082

- De deelnemers kunnen kiezen tussen 2 programma's die tegelijkertijd in verschillende zalen doorgaan.
- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's zijn ter plaatse te koop.

Met het openbaar vervoer:

trein naar Blankenberge; uit het station heb je recht voor u de tramhalte; neem de tram richting Zeebrugge; afstappen aan halte de Duinse Polders (de rit duurt ongeveer 4 minuten); elke 30 minuten is er een tram (info op www.delijn.be/dekustram). Eventueel komen we je aan het station oppikken: graag dan een seintje vooraf. Het is een 2 tal km van het station.

Vanuit Antwerpen:

de expressweg E34 tot in Knokke;
aan het rondpunt van Knokke (= aan het station)
helemaal rondrijden: afslag richting Heist nemen.
Rij rechtdoor een kleine 2 km. Aan de rode lichten juist
"voor" het bord "Heist", rechts afslaan, de Krommedijk
straat in; daarna onmiddellijk links afslaan aan
de lichten: dit is de Elisabethlaan; dan Zeebrugge volgen,
dan Blankenberge; de Duinse Polders bevinden zich
onmiddellijk voorbij het bord "Blankenberge".

VOLGEND WEEKEND:

12 en 13 oktober 2013 in Vaalbeek