



YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

Rob Obermeyer.



1946, is oprichter van Yogacentrum Utrecht – 1975. Zijn belangrijkste leraren ontmoette hij in Wolter Keers en Harish Johari en in het leven zelf. Rob startte de Intensieve Yogascholing, een opleiding van yogaleraars, en geeft workshops, lezingen, dagen over yoga en yogalessen.
www.yogacentrumutrecht.nl

Vrij-zijn, zelfinzicht door Ontmoeten

Op een ontspannen wijze, via houdingen, meditatie en gesprek, dichter bij je bron komen, de bron en oorsprong van het bestaan. Ervaar het rusten in het moment, het rusten in Jezelf.

Wees licht en onbekommerd

Met deze uitspraak van Patanjali gaan we samen op weg naar de essentie die achter yoga schuilgaat. De combinatie van moed en compassie laat ons toe om de geest van het leven op te nemen.

Naveen Gupta.



1960, studeerde in 1983 af als ayurvedisch arts aan de universiteit van Delhi. Hij is oprichter van Amrita Ayurveda Health Center in Brecht waar hij patiënten behandelt d.m.v. polsdiagnose, marma-technieken, reinigingskuren en adviezen over voeding en levensstijl. Dr. Gupta geeft les in het Engels, Nederlandse vertaling door Herman Seymus
www.ayurved.eu

De weg naar Heling

een ayurvedische benadering van gezondheid, vreugde en harmonie. Deze weg herstelt de verbinding tussen de fysiologische functies en de innerlijke intelligentie van het lichaam door onzuiverheden en onevenwichten te elimineren die perfecte gezondheid in de weg staan.

Het cultiveren van een kalme en blij geest

een ayurvedische benadering van een gezonde geest. Ayurveda biedt een breed gamma van therapeutische technieken en natuurlijke medicijnen om evenwicht en harmonie te herstellen, essentieel om een kalme en blij geest te cultiveren.

uiterste inschrijfdatum: 25 maart 2015
Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zaterdag 25 april

09.00-09.30:

onthaal, koffie en thee

10.00-12.00:

Vrij-zijn, zelfinzicht door Ontmoeten – Rob Obermeyer
De weg naar heling – Naveen Gupta

12.30:

Middagmaal

14.30-15.30:

Vrij-zijn, zelfinzicht door Ontmoeten – Rob Obermeyer
De weg naar heling – Naveen Gupta

15.30-16.00:

koffie en thee

16.00-18.00:

Vrij-zijn, zelfinzicht door Ontmoeten – Rob Obermeyer
De weg naar heling – Naveen Gupta

18.30:

avondmaal

20.00:

Feestelijke receptie en lancering van de vernieuwde website en huisstijl

Zondag 26 april

07.00-08.15:

Het cultiveren van een kalme en blij geest – Naveen Gupta
Wees licht en onbekommerd – Rob Obermeyer

08.30:

ontbijt

09.15:

Onthaal

10.00-12.00:

Het cultiveren van een kalme en blij geest – Naveen Gupta
Wees licht en onbekommerd – Rob Obermeyer

12.30:

middagmaal

14.00-16.00:

Het cultiveren van een kalme en blij geest – Naveen Gupta
Wees licht en onbekommerd – Rob Obermeyer

16.00- 17.00:

Algemene Ledenvergadering
Koffie en thee

studie & ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
Blankenberge

25 & 26 april 2015

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.*

Rekeningnr. van de federatie:

390-0674080-82

YFN vzw, Kattestraat 120,

9400 Okegem-Ninove

BIC: BBRUBEBB

IBAN: BE25 3900 6740 8082

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

**De inschrijving is geldig na invullen van dit [webformulier](#) en ontvangst van de betaling.
Bij annulering na 18 april kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.**

HOE BEREIK JE DE 'DUINSE POLDERS'?

**A. Ruzettelaan 195,
B-8370 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).

Eventueel komen we je aan het station oppikken. Graag een seintje vooraf. Het is 2 km stappen van het station naar de Duinse Polders.

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 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:
10 en 11 oktober 2015 in Vaalbeek**