



## Jochen Snick

### 29 november 2026



van 10:00 tot 16:30  
welkom vanaf 9:30



De Kluizerij  
Aalstersedreef 1  
1790 Affligem



kostprijs:  
leden YFN €80 - niet leden €95  
incl. vegetarische maaltijd  
over te schrijven voor 19/11/'26  
reknr. YFN BE25 3900 6740 8082

### Prāṇāyāma, uḍḍīyāna bandha & Hartopeners

Tijdens deze verdiepende dag nemen we je stap voor stap mee in de kracht van adem, energie en hartopeners.

We combineren heldere theoretische inzichten met een sterke focus op praktijk, voelen en oefenen. Op een zachte en toegankelijke manier verkennen we de basis van prāṇāyāma: van waaruit je ademt en hoe je je adem bewust kan sturen. Je krijgt inzicht in het gebruik van bandha's, wanneer je ze activeert, wanneer je ze net loslaat, en hoe ze de stroom van je energie beïnvloeden. Ook uḍḍīyāna bandha krijgt een centrale plaats. Laat de beoefening van uḍḍīyāna bandha je verrijken om een dieper niveau te ervaren en deze te integreren in je dagelijkse beoefening.

Van daaruit verdiepen we in de uitlijning van achterwaartse buigingen, hartopeners en de bijhorende āsana's, waarbij we onderzoeken hoe adem en uḍḍīyāna bandha je kunnen ondersteunen. Door te voelen, te verfijnen en te herhalen, ontwikkel je meer vertrouwen, stabiliteit en ruimte – zowel fysiek als energetisch.

Deze workshop is een uitnodiging om van binnenuit te groeien en te openen met zachtheid en kracht.

**Inschrijving:**

gelieve je aan te melden  
per e-mail  
[activiteiten@yogafederatie.be](mailto:activiteiten@yogafederatie.be)

**meebrengen :**  
matje, zitkussen  
minstens 2 blokjes  
1 yogariem  
deken voor ontspanning  
dingetjes om te noteren



geen volle maag in de  
voormiddag  
minstens 2u voordien  
gegeten zodat we optimaal  
pranayama kunnen doen