



YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen
Belgie vzw

Studie & ontmoetingsdagen



Twee dagen onderdompelen in kwaliteitsvolle yogalessen,
gegeven door erkende lesgevers en directeurs van yogascholen.

03 & 04
OKTOBER

OUDE ABDIJ
DRONGEN
Drongenplein 26, 9031 Drongen

UITERSTE
INSCHRIJFDATUM
20.09.'26



MEER INFO:
WWW.YOGAFEDERATIE.BE
ACTIVITEITEN@YOGAFEDERATIE.BE

PROGRAMMA

zaterdag 3 oktober 2026

09:45	WELKOM (zaal A4)			
	Zaal A4	Zaal C1	Zaal B1	Zaal B2
10:00 – 12:00	Alberto Paganini Soma en Hridaya Yoga Flow.	Flor Stickens Meditatieve technieken uit de traditie van de Himālaya's.	Pascal Debremme Armbalanshoudingen (bakāsana, Astavakrāsana, mayurāsana) en voorbereiding.	Kathy Van der Heyden Marc Braeckman Yoga in Duo.
12:15	MIDDAGMAAL (eetzaal)			
14:00 – 15:45	Fabienne De Buysere Vinyāsa: Meer dan een Flow. Ontdek de oorsprong, principes en praktijk van vinyāsa yoga.	Flor Stickens Yoga Nidrā – Himālaya stijl.	Liesbeth Briers Een yogales door de lens van de polyvagaal theorie.	Maria Clicteur Yoga van de tast (binnen) en meditatieve wandeling (buiten).
15:45	KOFFIE EN THEE PAUZE (zaal A1)			
16:15 – 18:00	Jens Keygnaert Gāyatrī upāsana – Gāyatrī prāṇāyāma en japa. Dit is de praktijk waarin elke brāhmaṇa in India wordt ingewijd.	Jochen Snick Prāṇāyāma en activeren van Uddīyāna Bandha.	Krishna Van Lierde De “udgītā”, het oorspronkelijke lied volgens de Chāndogya Upanishad. Vedische recitaties, theorie en praktijk.	Paul Meirsman Zelf yogapraktijken ontwerpen.
18:15	AVONDMAAL (eetzaal)			
20:00	AVONDPROGRAMMA: Yoga Soma Chanting Band : een avond mantra's zingen.			

zondag 4 oktober 2026

	Zaal A4	Zaal C1	Zaal A2	Zaal B2
07:00 – 08:15	Flor Stickens Dagopening en praktijk.	Jochen Snick Zachte dynamische ontwakende ochtendflow.	Rudi Lepoutre Ochtendpraktijk.	Marc Braeckman Ochtendpraktijk.
08:30	ONTBIJT (eetzaal)			
10:00 – 12:00	Jens Keygnaert Ayurveda – de drie doṣa in de āsanapraktijk: theorie en praktijk.	Johan De Backer De innerlijke criticus en de pest van piekeren.	Maria Clicteur Word meester van je denkkeest: vanuit voorbeelden uit het dagelijks leven, de teksten en zelfonderzoek.	Luc Bael De psychologie van de chakra's: theorie en praktijk.
12:15	MIDDAGMAAL (eetzaal)			
14:00 – 15:45	Johan De Backer De innerlijke criticus en de pest van piekeren.	Dharma Muni Yoga nidrā met klankschaal.	Hugo Boon & Paul Simon Kirtan.	Alberto Paganini (buiten) Yoga en meditatie in de natuur, met bomen en de natuurelementen.
16:15	Zaal A4: KOFFIE, THEE en GEBAK & UITREIKING DIPLOMA'S			



PRAKTISCHE INFO

alles wat je moet weten

KOSTPRIJS

Weekend met overnachting in:

	Leden	niet-leden
éénpersoonskamer (WE1):	€ 299	€ 339
tweepersoonskamer (WE2):	€ 245	€ 285

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA):	€ 130	€ 150
enkel zondagprogramma (ZO):	€ 90	€ 110
weekend zonder overnachting (WZO):	€ 205	€ 245

De maaltijden zijn in de prijs inbegrepen en allemaal vegetarisch.

OPTIE

Aankomst op vrijdagavond tussen 16u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2)

Op vrijdagavond is er geen maaltijd voorzien.
Supplement voor extra overnachting en ontbijt:

€ 80 in éénpersoonskamer,
€ 65 in tweepersoonskamer

UITERSTE INSCHRIJFDATUM

20 september 2026

INSCHRIJVING

Via het inschrijfformulier op onze website: www.yogafederatie.be

De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijfformulier en van de betaling op de bankrekening van Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw:

YFN vzw, Kattestraat 120, 9400 Okegem Ninove

IBAN: BE25 3900 6740 8082. BIC: BBRUBEBB

Bij annulering na 12 september 2026 kunnen verblijfkosten en maaltijden niet meer terugbetaald worden.

MEEBRENGEN

Matje, zitkussen, deken, handdoeken
Lakens zijn aanwezig in de abdij.

VOLGENDE ACTIVITEITEN

29 november '26 - Themadag met Jochen Snick
Open & Rise: prāṇāyāma, uḍḍīyāna bandha, hartopeners
24 - 25 april 2027: Lenteweekend - Duinse Polders
Blankenberge