

# Congres

13 – 14 mei 2022



Vereniging  
Yogadocenten  
Nederland

## Rust in jezelf

<b>Programma</b>	<b>4</b>
<b>Plattegrond</b>	<b>6</b>
<b>Workshops</b>	<b>8</b>
Martyn Hoogstra	Dlite yoga <b>8</b>
Ronald van Pijkeren	Budokan Yoga <b>9</b>
Lucia Klinefelter	Stemexpressie <b>10</b>
Michaël Steinau	Zijnsgeoriënteerde meditatie <b>11</b>
Desi Angevaare	QI-Flow Yoga 'Song' <b>12</b>
Yvonne Esser	Skeletal Breating Yoga <b>13</b>
Miriam Alberts	Ayurveda en Yoga <b>14</b>
Ingrid Pladdet	Yoga Nidra <b>15</b>
Rimke Pepers	5Ritme dans <b>16</b>
Gerard Somer	Klankconcert <b>17</b>
Margriet van Kampen	Meditatief wandelen <b>18</b>
Alberto Paganini	Hart Flow Yoga <b>19</b>
Marije Smit	Ashtanga Vinyasa Yoga <b>20</b>
Inge van Nimwegen	Tantra & Sjamanisme in Yoga <b>21</b>
William Yang	Yoga van moed en mededogen <b>22</b>
Djilani Sprang	Egotripje <b>23</b>
Romanie Graumans	Savasana <b>24</b>
Femke van 't Hof	Savasana <b>24</b>
Paul van der Velde	Hindoeïsme en Yoga <b>26</b>
<b>Colofon</b>	<b>27</b>

## 'Rust in jezelf'

Eindelijk kunnen we vanuit de VYN weer een live yogacongres realiseren. Wat hebben we daarnaar uitgekeken!

De congrescommissie is blij dat zij erin geslaagd is een inspirerend programma neer te zetten voor het congres op vrijdag 13 en zaterdag 14 mei in Mennorode. Ons laatste congres in Elspeet was in 2019. Dat lijkt erg lang geleden. Ondertussen is er veel veranderd in de wereld. De onrust is nog steeds voelbaar in alle lagen, reden waarom wij dit jaar kozen voor het thema: 'Rust in jezelf'. Dit houdt in rust vinden in jezelf maar ook rusten in jezelf. Alle workshops op vrijdag 13 en zaterdag 14 mei passen binnen dit thema met Savasana als mooie afsluiting.

Dit jaar hebben we een heel divers aanbod van verschillende soorten yoga. Daarnaast hebben we een aantal workshops van een hele dag. Het is een mooie gelegenheid om je blik te verruimen of te proeven van een andere yogatraditie. De opening is plenair van 10.15 - 10.45 uur. De workshops beginnen om 11 uur.

### Ochtendworkshops

Wil je zaterdagmorgen fit op de workshop verschijnen? Schrijf je dan in voor het ochtendprogramma. Als je met Margriet van Kampen op pad gaat, vergeet dan niet je wandelschoenen in de tas te stoppen of misschien zelfs een verrekijker. Die zul je niet nodig hebben bij de andere ochtendsessies yoga. Intekenen voor het ochtendprogramma kan ter plaatse. Het ontbijt op zaterdag is van 08.00 tot 09.00 uur. Om 09.15 uur begint de Algemene Ledenvergadering en om 11.00 uur de workshops.

De congrescommissie en het bestuur wensen je een fijn congres toe,

Namens het bestuur,

**Gerreke van den Bosch**  
voorzitter

**Mennorode te Elspeek**

vrijdag 13 mei 2022

**WORKSHOPS****Vrijdagochtend**

- |                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1 Martyn Hoogstra     | Dlite yoga, dagworkshop (P)        |
| 2 Ronald van Pijkeren | Budokan Yoga                       |
| 3 Lucia Klinefelter   | Stemexpressie                      |
| 4 Michaël Steinau     | Zijnsgeoriënteerde meditatie (T&P) |

**Vrijdagmiddag**

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 1 Martyn Hoogstra | Dlite Yoga, dagworkshop (T) |
| 2 Desi Angevaare  | QI-Flow Yoga 'Song'         |
| 3 Yvonne Esser    | Skeletal Breathing Yoga     |
| 4 Miriam Alberts  | Ayurveda en Yoga (T&P)      |

**Vrijdagavond**

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1 Ingrid Pladdet | Yoga Nidra   |
| 2 Rimke Pepers   | 5Ritme dans  |
| 3 Gerard Somer   | Klankconcert |

**Afsluiting in de bar****Mennorode te Elspeek**

zaterdag 14 mei 2022

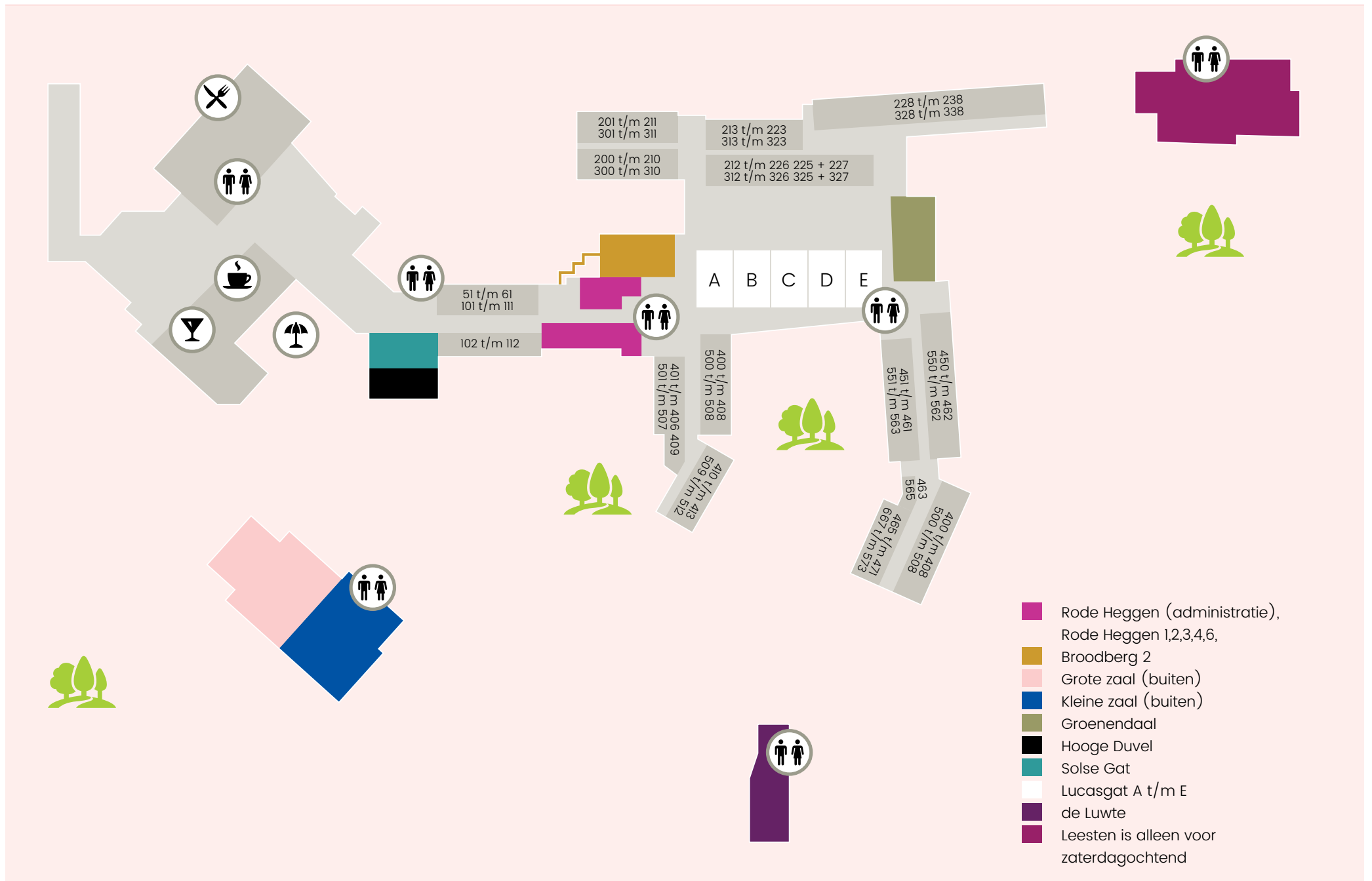
**Zaterdagochtend yoga en wandelen voor de vroege vogels****Algemene Ledenvergadering****WORKSHOPS****Zaterdagochtend**

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| 1 Alberto Paganini  | Hart Flow Yoga, dagworkshop    |
| 2 Marije Smit       | Ashtanga Vinyasa Yoga          |
| 3 Inge van Nimwegen | Tantra & Sjamanisme in Yoga    |
| 4 William Yang      | Yoga van moed en mededogen (T) |

**Zaterdagmiddag**

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1 Alberto Paganini                        | Hart Flow Yoga, dagworkshop |
| 2 Romanie Graumans<br>en Femke van 't Hof | Savasana                    |
| 3 Djilani Sprang                          | Egotripje                   |
| 4 Paul van der Velde                      | Hindoeïsme en Yoga          |

**Afsluitende borrel met hapjes**



**DLITE YOGA***Dagworkshop***Martyn Hoogstra****Vrijdag 13 mei**

11.00 – 13.00 uur: praktijk

15.30 – 17.30 uur: lezing

Het ochtendprogramma van Martyn bestaat uit een reeks fysieke oefeningen, Pawanmuktasana's, die in nauwe samenhang met verschillende ademtechnieken (Pranayama) en de beoefening van Mudra's en Bandha's (energie of Prana manipulaties) moeten worden uitgevoerd ten einde hun maximale effect te sorteren.

Deze oefeningen worden bij voorkeur vroeg in de ochtend uitgevoerd omdat zij ertoe dienen het lichaam van top tot teen te bevrijden van spanning, onrust, verharding en blokkades zodat Prana onbelemmerd kan stromen. Deze serie oefeningen kunnen goed worden aangepast aan leeftijd en beschikbare energie, zodat deze voor iedereen toegankelijk zijn.

De middagworkshop bestaat uit een lezing over de relatie tussen de historische en Tantrische wortels van de Hatha Yoga en de Chakra filosofie, en hoe we deze kennis kunnen integreren in onze lesstof én toepassen in het leven van alledag.

**Martyn Hoogstra**

Martyn Hoogstra onderzocht gedurende veertig jaar van zeer toegewijde Hatha Yoga beoefening, waarvan ruim dertig jaar tevens als leraar, tal van stromingen binnen de Hatha Yoga. Hij ging in de leer bij veel bekende meesters. Hij reisde intensief door India om onbekende leraren te ontmoeten en toepassingen te onderzoeken. Zoals de relatie tussen Yoga en Ayurveda.

**BUDOKON YOGA***Ochtendworkshop***Ronald van Pijkeren****Vrijdag 13 mei**

11.00 – 13.00 uur

Budokon Yoga legt de nadruk op langzame transitie's die met aandacht, focus en controle uitgevoerd worden met een link naar martial arts. Je werkt hierbij aan mobiliteit, kracht en functionele flexibiliteit. Door de aandacht voor details en de soms bijna vertraagd uitgevoerde bewegingen en transitie's, is er nauwelijks ruimte om jezelf voor de gek te houden. Uiteindelijk kan deze bewuste manier van bewegen je in een diepere laag van mentale verstillings brengen. Men noemt dit ook wel The Zone of Wu Wei.

Ronald verkent enkele specifieke houdingen en transitie's uit de Budokon Yoga Primary Series waardoor je nieuwe inzichten en inspiratie krijgt voor je eigen lessen:

- 1 Spinal Waves: een belangrijke golfbeweging door de wervelkolom binnen de Budokon Yoga.
- 2 Warrior Flow: houdingen uit de 2e sectie van de Budokon Yoga Primary Series.

**Ronald van Pijkeren**

Ronald is mede-eigenaar van yogastudio Rumah Yoga, Amsterdam en heeft een achtergrond in Judo en Taekwondo. Hij is onder meer gecertificeerd 500uur vinyasadocent, Budokon yoga en mobility docent (200 uur), adem-Yoga Nidra- en holistisch coach. Hij stimuleert om binnen het Budokon framework uit je comfort zone te stappen, uitdagingen aan te gaan en je unieke ruimte te verkennen en te bewaken.

**STEMEXPRESSIE***Ochtendworkshop***Lucia Klinefelter****Vrijdag 13 mei**

11.00 – 13.00 uur

Lucia: “De eerste keer dat ik in aanraking kwam met stemexpressie was ik verrast door de kracht en de subtiliteit waarmee je op een andere laag contact met jezelf maakt. Stemexpressie brengt je in het hier en nu en de trilling brengt dingen in beweging. Wat je ontdekt is niet precies te voorspellen, maar het resultaat is direct voelbaar en helend. Ook als je het spannend vindt om je te laten horen. Om jezelf ruimte te geven, beginnen we met het lichaam in beweging te brengen met vrije dans. Als je opgewarmd bent, begeleid ik je op een klankreis waarin jouw klank door heel je lijf reist. Daarna klink je vanuit jouw hart en geeft expressie aan wat daar leeft. Vervolgens is er een tijd stilte. We spelen in op wat zich tijdens de workshop aandient. Dus laat je horen en ervaar hoe helend stemexpressie is.”

**Lucia Klinefelter**

Volgde de School voor Sjamanisme en wil mensen helpen om in hun authentieke kracht te komen. Dat doet ze door stemexpressie, sjamanisme, dans, rituelen en coaching. Lucia vindt het fijn om de diepte in te gaan en te vinden wat iemand nodig heeft en de ziel de ruimte te geven.

[www.laloba.nu](http://www.laloba.nu)**ZIJNSGEORIËNTEERDE MEDITATIE***Ochtendworkshop***Michaël Steinau****Vrijdag 13 mei**

11.00 – 13.00 uur

Zijnsoriëntatie is een modern, spiritueel levenskunst pad, ontwikkeld door Hans Knibbe die ook de oprichter van de school voor Zijnsoriëntatie is. Michaël: “Met Zijnsoriëntatie bedoelen we letterlijk: je oriënteren op Zijn, de altijd aanwezige gronddimensie van het bestaan. Alles wat bestaat is een vorm van Zijn. Wanneer je je dat bewust bent, raak je contactvol aanwezig in het Nu. De mallemolen van streven en vermijden, die altijd naar toekomst of verleden wijst, heeft je niet langer in de greep. Het is net alsof je uit een vernauwing stapt en opeens in een open ruimte staat. Deze open ruimte van Zijn blijkt intrinsiek vrij te zijn van al je patronen, gevoelens en gedachten. Je komt in contact met inspiratie, kracht en levenslust.” Tijdens de workshop maak je kennis met de Zijnsgeoriënteerde visie en hoe deze visie in diverse meditatietechnieken tot vorm komt.

**Michaël Steinau**

Michaël Steinau is geboren in 1967 in Eibergen. Michaël: “Mijn nieuwsgierige geest wil altijd verder kijken, daarom is mijn werk tevens mijn grootste interesse. Mijn grote passie is Zijnsoriëntatie. Met heel veel liefde en plezier geef ik de inspiratie van deze leer door aan anderen middels workshops, trainingen, sessies en retraites. Centrale thema's zijn ontwakken en ontwikkelen.”



### QI-FLOW YOGA 'SONG'

Middagworkshop

## Desi Angevaare

Vrijdag 13 mei

15.30 - 17.30 uur

'Song' is binnen de Chinese bewegingsleer één van de voornaamste principes.

Het wordt vaak vertaald als ontspanning maar refereert meer naar het laten gaan van onnodige spanning binnen de lichaamsstructuur (zinken). Het Chinese karakter is gebaseerd op het beeld van lang haar dat los hangt: met de zwaartekracht mee. Deze actieve ontspannen houding is een toestand van bewuste en aandachtige aanwezigheid waarin er geen energie verspild wordt aan onnodige (in)spanning. Het is de kunst van de gewaardwording van onbewuste (spier)spanning.

In deze Qi-Flow workshop krijgt song een prominente plaats binnen de yoga-beoefening en zullen er laagdrempelige uitstapjes gemaakt worden naar Qigong. Hoe maak je optimaal gebruik van de zwaartekracht en beweeg je vrij, ontvankelijk en moeiteloos mee?

Hoe minder spanning; hoe vrijer de energie stroomt; hoe kalmer, hoe meer 'leeg' de geest is. Een uitnodiging om terug te keren naar het middelpunt van kracht en balans.

### Desi Angevaare

Desi Angevaare is opgeleid tot beeldend kunstenaar (HKU) en studeerde in 2008 af bij Samsara.

Vlak daarna ontstond Flowyoga.nl en werd ze fulltime-time yogadocent in Utrecht. Vanuit de Hatha Yoga via de Dru yoga vond zij in Qigong een onuitputtelijke inspiratiebron.

In de bijscholingen die ze regelmatig voor Samsara verzorgd laat ze zien hoe Qigong en Yoga harmoniseren.



### SKELETAL BREATHING YOGA (SBY)

Middagworkshop

## Yvonne Esser

Vrijdag 13 mei

15.30 - 17.30 uur

SBY is een nieuwe yogavorm, die is ontstaan vanuit de specialisatiecursus Adem en Ontspanning. Het is een praktische ervaringsgerichte yogavorm, waarbij de eigen beleving voorop staat. In de specialisatiecursus was het leren kennen van het eigen lichaam door subtiele, eenvoudige maar uiterst doeltreffende ontspanningsoefeningen de rode draad plus het ontwikkelen van een natuurlijke vrije adembeweging. Met de basisoefeningen wordt aangesloten bij natuurlijke skeletbewegingen en benut je de relatie van de adembeweging met het hele skelet.

Deze werkwijze vormt een gedegen basis voor het ontwikkelen van moeiteloosheid in de yogabeoefening. In SBY werk je in kleine voorbereidende stappen, waarbij je niet te veel hoeft na te denken, maar voelend gaat bewegen en door de herhalingen een samenhang van alle delen in het lichaam ontdekt en ervaart hoe bewegingen gemakkelijker kunnen worden gedaan. Niet onbelangrijk in een tijd waarin veel mensen het gevoel met zichzelf zijn kwijtgeraakt.

### Yvonne Esser

Yogadocent sinds '89, adem- en ontspanningstherapeut Methode Van Dixhoorn '99, docent ademtherapie '07, auteur 'ruimer ademen – vrijer leven'. Yvonne: "De opleiding bij Jan van Dixhoorn heeft mijn docentschap enorm veranderd door het inzicht dat het observeren, evalueren en begeleiden van de oefenervaringen een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan het bewustwordingsproces van de cursisten."

**AYURVEDA EN YOGA***Middagworkshop***Miriam Alberts****Vrijdag 13 mei**

15.30 - 17.30 uur

Miriam kijkt tijdens deze workshop naar de drie doshas en de kwaliteiten, de gunas.

Welke kwaliteiten kenmerken de drie doshas en hoe kun je daar, als yoga docent, rekening mee houden in je yogalessen?

Miriam: "Als we een goede basiskennis hebben over gunas, kun je ayurvedisch al zoveel adviezen en aanpassingen bieden. In onze opleiding tot ayurveda therapeut, is dit dan ook een belangrijk onderdeel. Na het behandelen van theorie over deze gunas gaan we actief aan de slag. Welke asana past er bij een verstoorde dosha of guna en hoe houden we deze in balans? Daar gaan we met elkaar op een praktische manier mee aan het werk. Op deze manier krijg je tijdens de workshop voor elke kwaliteit een tip, oefening, of asana mee die je helpt balans te krijgen en te behouden."

**Miriam Alberts**

Miriam is Ayurvedisch therapeute, docent en auteur van verschillende boeken. Zij verzorgt in Hengelo de opleiding tot Ayurvedisch therapeut en geeft daarnaast Ayurvedische kuren, retreats en workshops. Ze doet dit op de traditionele manier, vanuit huis. Ze is meermaals in India geweest voor gurukula trainingen en ze runt in India Stichting Manna Home Kerala.

**YOGA NIDRA***Avondworkshop***Ingrid Pladdet****Vrijdag 13 mei**

20.00 - 22.00 uur

Tijdens deze workshop maak je kennis met Yoga Nidra volgens het klassieke systeem van de Satyananda Yoga traditie. Een levendige traditie met haar roots in de Bihar School of Yoga in Munger in India. Swami Satyananda maakte vanuit de oude geschriften Yoga Nidra, een prathyahara oefening, toegankelijk voor de moderne westerse mens. In yoga Nidra kom je tot diepe ontspanning: het brein functioneert op de grens van slapen en waken. Het lichaam slaapt en de geest is wakker. Hierdoor kun je diepe spanningen loslaten en weer in balans komen.

In de workshop pas je zélf de oefening toe en leer je iets over de achtergronden en relatie met moderne wetenschap, opbouw en effecten van de Yoga Nidra. Je hebt met deze workshop een heerlijke afsluiting van je avond tijdens het congres en gaat zo ontspannen de nacht in.

**Ingrid Pladdet**

Ingrid is opgeleid in de traditie van Bihar school of yoga. Een traditie die Karma-, Raja-, Bhakti-, Jnana-, Kriya- en Hatha yoga vanuit de oude geschriften in het dagelijks leven integreert. Opgeleid bij de Saswitha Opleiding en SW Vedanta (Yogacharya). Sinds enkele jaren gecertificeerd Yoga docent van de Yoga Nidra Teacher training volgens het Satyananda Yoga systeem.





### 5RITME DANS

Avondworkshop

## Rimke Pepers

Vrijdag 13 mei

20.00 - 22.00 uur

De 5Ritmes® is een dansmeditatie. Het is een eenvoudige en diepgaande bewegingsvorm die helend werkt voor lichaam en geest, hart en ziel.

De verschillende ritmes Vloeiend, Staccato, Chaos, Lyrisch en Stilte vormen samen een golfbeweging, de Wave. De Wave nodigt je uit om in beweging te komen op jouw unieke manier, te luisteren naar je lichaam en je natuurlijke stroom en expressie te (her)ontdekken.

Door ons lichaam in beweging te brengen komen we vanzelf wat steviger met onze voeten op de grond en ons hoofd komt meer tot rust. We leren luisteren naar de wijsheid van ons lijf en om mee te bewegen met wat is; soepel en flexibel met respect voor onze eigen grenzen.

*"Soms moet je een sprong in het duister wagen en erop vertrouwen dat, als je je hoofd loslaat, je voeten je zullen brengen waar je moet zijn"*

Gabrielle Roth.

### Rimke Pepers

Rimke Pepers is sinds 2014 gecertificeerd 5Ritmes docent en momenteel in opleiding voor het Heartbeat level waarbij de belichaming van emoties centraal staat. Zij ziet de dans als medicijn en metafoor voor het leven.

Haar lessen, workshops en retreats in binnen- en buitenland worden gekenmerkt door gegronde lichtvoetigheid en passie.



### LUISTEREN MET JE LICHAAM

Avondworkshop Klankschalen

## Gerard Somer

Vrijdag 13 mei

20.00 - 22.00 uur

Gerard haalt de mooiste klanken uit de schalen. Van hoge naar lage tonen worden de toehoorders meegenomen op een meditatieve reis. Tijdens het klankconcert hoor je niet alleen maar voel je de klanken en trillingen ook. Een klankconcert kan je liggend of zittend ervaren, wat voor jou het beste voelt, op een matje met een dekentje en kussentje (zelf meenemen). Laat je meevoeren tijdens deze mooie reis en 'Luister met je lichaam'

Tibetaanse klankschalen zijn gemaakt van 7 metalen: IJzer, koper, tin, goud, zilver, lood en kwik. Het recept van deze wonderlijk mooi klinkende schalen zijn door de eeuwen heen van generatie op generatie doorgegeven.

De werking is gebaseerd op natuurkundige wetten. Laat je bijvoorbeeld een steen in het water vallen, dan ontstaan er kringen, die zich over het water verspreiden. Tijdens een klankconcert gebeurt hetzelfde met ons lichaam. Het gaat om een diep werkende ontspanningsmethode.

Ons lichaam is een klankbord.

### Gerard Somer

In 2007 startte Gerard aan de 2-jarige opleiding intuïtief waarnemen. Dit was een aanvulling op zijn kennis en ontwikkeling. In 2008 volgde hij een basisopleiding klankmassage. Met groot enthousiasme begon Gerard in 2009 de opleiding aan de Nederlandse Peter Hess Academie en in 2012 rondde hij zijn Masterschap Klankmassage-therapie af.



### MEDITATIEF WANDELLEN

Ochtendworkshop

## Margriet van Kampen

Zaterdag 14 mei

6.45 – 8.00 uur

In deze wandeling staan gewaarwording en intuïtie centraal. Margriet: "We gaan naar buiten, de natuur in, om de zintuigen te zuiveren en te openen voor wat er tot ons spreekt. We leggen het accent op de bewuste ervaring van de natuur: wind, zon, geluiden, bomen, geuren, dieren en hun sporen, veelal in stilte. Eenvoudige bewustwordingsoefeningen uit verschillende spirituele tradities willen ons daarbij helpen. Het gaat om de zoektocht naar jouw band met je omgeving, met de natuur, met de aarde, verzonken in het proces van het luisteren, te ontdekken dat wij zélf de weg zijn naar eenheid."

### Margriet van Kampen

Margriet (1948) geeft sinds 1974 yoga- en meditatie-onderricht op verschillende locaties en begeleidt diverse natuurtochten en stiltewandelingen. Zij werkte eerst bij afdeling Natuurbehoud van het Staatsbosbeheer voor zij in 1983 als fulltime yoga-docente aan de slag ging. Tot 2006 had zij een eigen yogacentrum. Margriet is opgeleid door Robert van Heeckeren en heeft later masterclasses gevolgd bij Rita Beintema en Jos Plenckers. In 1998 werd Margriet geïnitieerd door Swami Veda Bharati in de Himalaya Traditie. Daarnaast volgde zij mindfulness trainingen in de traditie van Thich Nhat Hanh. Tegenwoordig ligt het accent op meditatief wandelen en zwerftochten in de natuur, hetzij alleen, hetzij met gelijkgestemden.



### HART FLOW YOGA

Dagworkshop

## Alberto Paganini

Zaterdag 14 mei

11.00 – 13.00 uur

15.00 – 17.00 uur

Kom in contact met de kracht, de zachtheid, de dankbaarheid en de verborgen liefde in je hart. Activeer je hartcentrum met positieve hart-openende intenties, asana's, flows, pulsaties, opwarmingsoefeningen, energetische armbewegingen, pranayama's, hartmudra's, hartmeditaties en diepe ontspanningen begeleid door gongs en klankschalen. Alberto: "We werken creatief met yogatechnieken afkomstig uit verschillende yogastijlen en we gaan een verbluffende 'test' beoefenen om de kracht van je open Hart te voelen, te 'meten' en te stimuleren."

Ons bestaan in de huidige tijd brengt heel wat spanning en stress in en rond ons hart. Als bescherming tegen een overvloed aan liefdeloze prikkels reageert ons hart door te verharderen, met allerlei ongewenste gevolgen. Deze dagworkshop Hart Yoga Flow, met onder meer oefeningen voor het vrijmaken van schouders, bovenrug, borstkas en nek, wakkert onze openheid, moed, liefde, licht, stilte, levensvreugde en vrijheid aan op fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

### Alberto Paganini

Alberto Paganini (1957), filosoof en yogaleraar met meer dan 40 jaar ervaring, geeft yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen in binnen- en buitenland. Daarnaast schrijft hij artikelen in yogatijschriften en is hij de bezieler van Prana Yoga Flow, Hart Yoga en de Soma Yoga lerarenopleiding. Auteur van 'Prana Yoga Flow' en verschillende yogaboekjes. Alberto werkt nu aan Hart-Yoga projecten.

[info@yogasoma.be](mailto:info@yogasoma.be) [www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)



## ASHTANGA VINYASA YOGA WORKSHOP

Ochtendworkshop

### Marije de Smit

Zaterdag 14 mei

11.00 – 13.00 uur

Marije: “De Ashtanga Vinyasa yoga les van circa 1,5 uur bestaat uit een serie van actieve, fysieke bewegingen, reinigende oefeningen, adembeheersing, focus, meditatie en ontspanning. Elke ademhaling heeft een beweging en ik neem je stap voor stap mee in deze flow. Je gaat je mogelijkheden ontdekken op een veilige maar ook verdiepende manier. Deze vorm van yoga is voor iedereen die houdt van ontspanning door inspanning. De sfeer tijdens de les is dynamisch, geconcentreerd, energiek en aan het einde rustgevend. Na de les is er ruimte voor vragen en zal ik meer uitleg geven over deze traditionele meditatie op de ademhaling. Voor thuis krijg je een hand-out zodat je het allemaal nog eens rustig na kan lezen.”

#### Marije de Smit

Marije is 43 jaar oud, moeder van Stijn, de helft van een yoga-koppel en eigenaar van YogaPoint Utrecht. Marije: “In 2004 ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met Hatha Yoga en een paar jaar later met Ashtanga Vinyasa Yoga. Deze, intensieve, energie gevende vorm van yoga opende mijn hart. Vanaf dat moment wist ik, dit is het voor mij!”



## TANTRA & SJAMANISME IN YOGA

Ochtendworkshop

### Inge van Nimwegen

Zaterdag 14 mei

11.00 – 13.00 uur

Inge: “Een ontdekkingsreis langs het sjamanistisch medicijnwiel. In deze workshop wordt chakra psychologie verweven met tantra en sjamanistische zienswijzen uit verschillende windrichtingen. Symboliek en inspirerende verhalen worden praktisch vertaald tot een beeldende reis door lichaam en geest. Ontdek hoe taal, muziek en metaforen tot de verbeelding spreken, het bewustzijn verruimen en het zelfhelend vermogen van het lichaam stimuleren.

Je ervaart hoe verschillende invalshoeken, oefeningen en theorie samenvallen en geïntegreerd kunnen worden in een yogales. De workshop is een verhaal dat beeldend wordt aangereikt met asana's, vrije beweging en dynamische en statische (trance) meditatie. Je zult aspecten herkennen uit tantra, het taoïsme en sjamanisme, gecombineerd en vervlochten. Het medicijnwiel is een krachtige tool waarin het fysieke, geestelijke en spirituele samenkomt en levensthema's een plek krijgen. Ondersteund door toegankelijke oefeningen waarin de beweging van energie ervaren kan worden, krijgt yoga een nieuwe dimensie.”

#### Inge van Nimwegen

Inge is yogadocente, massagetherapeut, coach en chakrayoga docent aan de yoga docentenopleiding Namonamah. Ze studeerde aan de Yoga Academie Nederland en volgde de jaartraining Sjamanisme aan de Hof van Axen en trainingen in het Siberisch Sjamanisme, tantra, dans, fonoforese, Yoga Nidra, Zijnsoriëntatie en Human Design en Gene Keys.



## YOGA VAN MOED EN MEDEDOGEN

Ochtendworkshop

### William Yang

Zaterdag 14 mei

11.00 – 13.00 uur

Het leven in deze tijd vraagt moed om het onrecht, de angst en het lijden onder ogen te zien. Het vraagt tegelijkertijd mededogen om er op een creatieve en liefdevolle manier mee om te gaan.

Deze bijzondere vorm van yoga is ontwikkeld in het werken met mensen met kanker of andere levensbedreigende ziekten. De klassieke yoga moest worden vereenvoudigd, verdiept en tot een essentie worden teruggebracht. Het inspirerende werk van Hetty Draayer bood daartoe een unieke mogelijkheid.

William: "In deze workshop verkennen we de thema's grounding, centering en transcending. Grounding verbindt ons in liefdevol mededogen met de realiteit van het kwetsbare lichaam. Centering opent het 'kosmisch oog', een centrum van kosmische energie in de ruimte voor het heiligbeen. Transcending opent een energiebaan binnen in de wervelkolom en maakt de huid transparant naar het volle leven om je heen. Dat creëert moed om de 'Werkelijkheid-zoals-die-is' onder ogen te zien."

#### William Yang

William Yang (1947) is religiewetenschapper, psycho-energetisch yoga-therapeut en meditatieleraar. Hij was initiatiefnemer van het Taborhuis (1990) voor psycho-spirituele ondersteuning aan mensen met kanker. De ervaringen met de patiënten was basis voor zijn proefschrift (2017). De publieksversie hiervan verscheen (2018) onder de titel 'Ont-worden om te worden wie je bent'.



## EGOTRIJJE

Middagworkshop

### Djilani Sprang-Purperhart

Zaterdag 14 mei

15.00 – 17.00 uur

Djilani: "Laten we eerlijk zijn. Het leven is één grote improvisatieworkshop. Stapje voor stapje bewandel je die ene, belangrijkste route. Jouw route. Jouw levensweg. Soms voelt het fijn, soms wat minder. Maar altijd kun je thuiskomen bij jezelf. Als je je werkelijk wilt verbinden met jouw leven en deze houding niet meer los wilt laten. Liefdevol en beziel. Dit eenvoudige yogapad, de weg naar binnen toe, wordt beschreven in Egotrip." Egotrip is het nieuwe boek van Djilani Sprang-Purperhart.

Egotripje is een verkorte speelse trip van de volledige workshop gebaseerd op het boek 'Egotrip' die prikkelt tot zelfinzicht. Tijdens deze workshop zal Djilani jou aan de hand van drie vragen meenemen op een reis naar binnen toe. Hij gebruikt hiervoor verschillende improvisatie- en interactieve yoga-gerelateerde werkvormen die je het leven laten ervaren zoals het is: liefdevol en beziel.

#### Djilani Sprang-Purperhart

Drs. Djilani Sprang-Purperhart is yogacoach, medisch-antropoloog/socioloog en auteur van de boeken 'Sunde' en 'Egotrip'. Hij begeleidt (on)bekende Nederlanders met uitdagingen die ze tijdens de reis van hun leven tegenkomen. Met behulp van wetenschap en straatwijsheid heeft Djilani een eclectische en minimalistische methode ontwikkeld gericht op lichaam en geest.

Foto Djilani: Harold Pereira

**SAVASANA**

*Middagworkshop*

**Romanie Graumans &  
Femke van 't Hof**

**Zaterdag 14 mei**

15.00 - 17.00 uur

Er zijn yogashirts te koop met de tekst: 'I am only here for savasana'.  
Hoewel het als grapje bedoeld is, is een savasana van grote waarde in de yogabeoefening. Voor sommige beoefenaars is savasana een kers op de taart. Voor anderen een uitdaging in overgave. Hoe dan ook is savasana de kunst van het in diepe ontspanning brengen van het lichaam en aanwezig blijven met de geest zodat de beoefende asana's kunnen doorwerken op alle lagen van je zijn.

Tijdens de workshop doe je theoretische en praktische kennis op over savasana. Door eigen ervaring en beleving van savasana/eindontspanning tijdens deze workshop verdiep je en verrijk je je eigen beoefening en doe je wellicht inspiratie op voor jouw yogalessen.



**Femke en Romanie**

De workshop wordt verzorgd door Femke van 't Hof en Romanie Graumans, beiden docenten van de bijscholing Savasana van Samsara Yoga Docentenopleiding.

**Femke** (rechts) is eigenaar van yogastudio Soul Yoga in Oud-Beijerland. Zij geeft yoga, meditatie en klanksessies in haar eigen studio en in hospices.

**Romanie Graumans** (links) is oprichter van yogastudio Yoia in Schiedam en directeur van Samsara Yogadocenten Opleiding.



## HINDOEÏSME EN YOGA

Middagworkshop

### Paul van der Velde

Zaterdag 14 mei

15.00 – 17.00 uur

Paul: “Yoga kent inmiddels talloze vormen van beoefening. Bij het woord yoga denken we doorgaans direct aan het land India waar de yoga zou zijn ontstaan. Het is inderdaad waar dat ‘yoga’ een Sanskrit woord is. Het woord heeft echter vele betekenissen, van ‘ascese’ tot ‘methodische inzet’, tot de moderne vaak sterk fysieke yoga. Het woord valt in vele Indiase filosofieën, ook binnen boeddhisme, jainisme en sikhisme bijvoorbeeld. De wereld van de yoga is echter geen statische wereld, in India wordt naarstig gezocht naar archeologische sporen om aan te tonen dat de yoga inderdaad eeuwenoud is. Er zijn teksten als de Yogasutra’s, maar het is de vraag of die te verbinden zijn met de moderne yoga beoefening. In deze presentatie gaan we kijken naar de oude wortels van yoga in India, maar ook naar de ontwikkelingen die de yoga heeft doorgemaakt in de koloniale periode en in de moderniteit.”

#### Paul van der Velde

Paul studeerde Indiase talen en culturen aan de universiteiten van Utrecht en Leiden. Hij promoveerde op een studie naar de lyriek rond de god Krishna in Brindavan in Noord-India. Hij werkt als hoogleraar aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Waar hij Hindoeïsme, Boeddhisme en de talen Sanskrit en Hindi doceert. Hij is tevens schilder en dichter rond Aziatische thema’s.



#### Redactie

Gerreke van den Bosch,  
redactie@yoganederland.nl (06 - 28 31 86 22)

#### Opmaak en vormgeving

Karina Delfos,  
karina@yoga-den-haag.nl

#### Medewerkers aan deze aflevering

Bestuur en congrescommissie

