

# YOGAFESTIVAL

De mystiek van yoga

9 & 10 mei 2025



Vereniging  
Yogadocenten  
Nederland

## De mystiek van yoga

<b>Voorwoord</b>		<b>3</b>
<b>Programmaoverzicht</b>		<b>4</b>
Noor Palazzi	Asana, pranayama en kriya	<b>6</b>
Flor Stickens	Reciteren van Vedische teksten	<b>7</b>
Desi Angevaere	De mystiek van handen	<b>8</b>
Rita Schrama	Mindful flow	<b>9</b>
Anarupa	Mantra zingen	<b>10</b>
Marloes van der Kamp	Mystiek bewustzijn yin yoga en yoga nidra	<b>11</b>
Yvonne Esser	Zit jij wel in balans?	<b>12</b>
Marre Bouwhuis	De kracht van etherische oliën	<b>13</b>
Wendy Leyten	Kaarsen magie	<b>14</b>
Liesbeth de Beurs & Lies Joosten	Yoga en harp	<b>15</b>
Flor Stickens	Yoga nidra Himalaya stijl	<b>17</b>
Irene Pool	Klankschalen	<b>18</b>
<i>Margriet van Kampen</i>	<i>Ochtendwandeling</i>	<b>19</b>
<i>Flor Stickens</i>	<i>Dagopening</i>	<b>20</b>
Natasja De Senerpont Domis	Mantra - Yantra	<b>21</b>
Corina van Dommelen	Hartcoherentie en yoga (dagworkshop)	<b>22</b>
Klaas Jan van Velzen	2e pad Patanjali	<b>23</b>
Wendy Leyten	De ruimte zuiveren	<b>24</b>
Judith van der Leij	Mindful yoga	<b>25</b>
Romanie Graumans & Femke 't Hof	Symboliek van shiva nataraja	<b>26</b>
Romy van der Pool	Healing Drums	<b>28</b>
Colofon		<b>29</b>

## De mystiek van Yoga

Yoga, gebaseerd op eeuwenoude tradities, is nog steeds springlevend. Dit willen wij vanuit Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) zoveel mogelijk beoefenaars laten ervaren met ons thema 'De mystiek van yoga'.

We hebben meer dan veertig jaar ervaring in het organiseren van congressen en festivals. Vanuit deze achtergrond stelde de Festivalcommissie een boeiend programma samen, gericht op ervaringen en inzichten die verder gaan dan het rationele en het materiële. We hebben yoga uit de oude traditie maar óók hartcoherentie en het zuiveren van ruimtes. De diversiteit in het aanbod is een mooie gelegenheid om je blik te verruimen of van een andere yogatraditie te proeven. De opening is plenair vrijdagochtend 9 mei om 10.00 uur. De workshops beginnen om 11 uur en zijn verdeeld over de ochtend en de middag. Het avondprogramma van 20.00 tot 21.30 uur biedt ruimte voor ontspanning.

Zaterdagmorgen fit op de workshop verschijnen? Schrijf je dan ter plekke in voor het ochtendprogramma om 7.00 uur. Als je met Margriet van Kampen op pad gaat, vergeet dan niet je wandelschoenen in de tas te stoppen of misschien zelfs een verrekijker. Het ontbijt is van 08.00 tot 09.00 uur. Om 09.15 uur begint de Algemene Ledenvergadering en om 11.00 uur de workshops.

De Festivalcommissie en het bestuur wensen je een fijn festival toe,

### **Evelien Denessen**

voorzitter Festivalcommissie

Je kunt je inschrijven op [www.yoganederland.nl/yogafestival](http://www.yoganederland.nl/yogafestival)

**Mennorode te Elspeet***Opening Festival 10.00 – 10.45 uur***Workshops vrijdagochtend 11.00 – 13.00 uur**

Noor Palazzi	Asana, pranayama en kriya
Flor Stickens	Reciteren van Vedische teksten
Desi Angevaere	De mystiek van handen
Rita Schrama	Mindful flow

**Workshops vrijdagmiddag 15.30 – 17.30 uur**

Anarupa	Mantra zingen
Marloes van der Kamp	Mystiek bewustzijn yinyoga en yoga nidra
Yvonne Esser	Zit jij wel in balans?
Marre Bouwhuis	De kracht van etherische oliën

**Avondprogramma vrijdag 20.00 – 21.30 uur**

Wendy Leyten	Kaarsen magie
Liesbeth de Beurs en Lies Joosten	Yoga en harp
Flor Stickens	Yoga nidra Himalaya stijl
Irene Pool	Klankschalen

*Afsluiting in de bar 22.00 uur***Zaterdagochtend yogapraktijk 7.00 – 8.00**

Margriet van Kampen	Wandelen in het ochtendgloren
Flor Stickens	Dagopening Himalaya traditie en Viniyoga

*Algemene Ledenvergadering 9.15 – 10.45 uur***Workshops zaterdagochtend 11.00 – 13.00 uur**

Natasja De Senerpont Domis	Mantra – Yantra
Corina van Dommelen	Hartcoherentie en yoga (dagworkshop)
Klaas Jan van Velzen	2e pad Patanjali
Wendy Leyten	De ruimte zuiveren

**Workshops zaterdagmiddag 15.00 – 17.00 uur**

Judith van der Leij	Mindful yoga
Corina van Dommelen	Hartcoherentie en yoga (dagworkshop)
Romanie Graumans en Femke 't Hof	Symboliek van shiva nataraja
Romy van der Pool	Healing Drums

*Afsluitende borrel met hapjes 17.00 – 18.00 uur***TIJDSHEMA****Vrijdag 9 mei**

09.00 – 10.00 aanmelding deelnemers  
 10.00 – 10.45 opening festival in Grote Zaal  
 11.00 – 13.00 workshops  
 13.00 – 15.30 lunch, pauze en om 15.00 uur inchecken  
 15.30 – 17.30 workshops  
 18.00 – 19.00 diner  
 19.00 – 20.00 pauze  
 20.00 – 21.30 avondprogramma  
 22.00 – samenzijn in de bar of grote tent  
*Overnachting voor wie twee dagen blijft*

**Zaterdag 10 mei**

07.00 – 08.15 yogawandeling  
 07.00 – 08.00 ochtendyogapraktijk  
 08.00 – 09.15 ontbijt en pauze. Sleutels inleveren  
 08.30 – 09.15 ontvangst deelnemers zaterdag  
 09.15 – 10.45 Algemene Ledenvergadering in Lucasgat  
 11.00 – 13.00 workshops  
 13.00 – 15.00 lunch en pauze  
 15.00 – 17.00 workshops  
 17.00 – 18.00 afsluitende borrel



**Vrijdagochtend**

11.00 – 13.00 uur

## Noor Palazzi

**ASANA, PRANAYAMA EN KRIYA**

De workshop bestaat uit een theoretisch gedeelte met inleiding en achtergrond en een praktisch (oefen) gedeelte. We gaan dieper in op de yoga-wetenschap van adem en adembeheersing. We weten immers dat je door de adem te leren beheersen, de wervelingen van het denken gaat beheersen. Of anders gezegd: zoals je ademt, zo denk je en andersom. Kriya yoga is een vorm van meditatie waarbij de aandacht op en langs de chakra's wordt geleid. Daarbij maak je gebruik van Pratyahara, het terug trekken van de zintuigen, en Dharana, één-puntige concentratie. Hierbij wordt de geest gefocust, helder en stil om uiteindelijk tot een diepe meditatieve staat te komen: Dhyana.

Beiden vormen zowel prāṇāyāma alsook de kriya's zijn een opstap naar meditatie.

### Noor Palazzi (1959)

Noor geeft sinds 1996 met veel enthousiasme yogalessen, bijscholingen, yoga weekenden en yoga stilterretaires. Van 2005 tot 2024 is zij als docent verbonden geweest aan de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in Bilthoven. Noor doceerde in het eerste basisjaar Adem & Prāṇāyāma. Haar lessen staan bekend als authentiek, doorleefd, met humor gebracht en verdiepend.

Website: [www.yogametnoor.nl](http://www.yogametnoor.nl)



**Vrijdagochtend**

11.00 – 13.00 uur

## Flor Stickens

**RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN VOLGENS DE TRADITIE**

De overdracht van kennis, de Veda's, gebeurde in India gedurende duizenden jaren op mondelinge wijze. Het reciteren van de teksten in het Sanskriet dient te beantwoorden aan strikte regels in verband met de uitspraak en het ritme van de teksten. Het is deze striktheid die een foutloze overdracht van de klassieke teksten mogelijk maakte vanaf hun ontstaan tot op de dag van vandaag.

Deze rijke en waardevolle traditie is vooral in Zuid-India nog springlevend en de manier waarop ze wordt aangeleerd is afkomstig van Vedavahni, een afdeling van de Krishnamacharya Yoga Mandiram in Chennai (Zuid-India, het vroegere Madras).

Het reciteren op deze strikte wijze, vergt een onafgebroken scherpe aandacht en vormt als dusdanig een waardevolle oefening in concentratie. Het bevordert de bekwaamheid om in het openbaar te spreken en verheft het denken, maakt de geest sāttvisch: helder en rustig. Het vormt een waardevolle aanvulling op de andere onderdelen van yoga.

### Flor Stickens

Flor is gevormd door Rāma Saenen in de traditie van Divine Life (Shivānanda, Vishnudevānanda) en Bihar (Satyānanda), door Claude Maréchal in Viniyoga (Desikachar). Opgelid in het reciteren van Vedische teksten door Simone Moors (Desikachar). Geïnitieerd in de traditie van de Himālaya's door Swāmī Veda Bhāratī. Oprichter van de Vormingschool Viniyoga en van Seva Yoga Kempen. Mederedacteur van het Tijdschrift voor Yoga.

Website: [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be)



**Vrijdagochtend**

11.00 – 13.00 uur

## Desi Angevaere

**DE MYSTIEK VAN HANDEN**

Deze workshop is een handreiking om het bewustzijn in de handen en vingers te verruimen en de magische werking op energetisch én spiritueel niveau te ervaren. Mudra's, als mystiek gebaar of zegel, geven uitdrukking en richting aan ons diepere (on)bewustzijn. Verankerd in oeroude tradities en religies zijn mudra's nog steeds een belangrijke communicatiemiddel met ons innerlijk en met de wereld om ons heen.

Hand-mudra's kunnen een asana of beweging completeren, een aandachtsveld openen en een intentie bekrachtigen. Docent Desi Angevaere deelt graag met je dat het helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn en hoe en waarom mudra's een plek verdienen in iedere yogales.

### Desi Angevaere

Al meer dan 15 jaar heeft Desi een eigen yogapraktijk in Utrecht. Op een eigen en creatieve wijze geeft ze de lessen vorm vanuit een rijke mix aan yogastijlen en Qigong. Desi weet vanuit een laagdrempelige en speelse manier van lesgeven toch altijd de diepere laag te raken. Daarnaast verzorgt zij regelmatig bijscholingen voor Samsara.

Website: [www.flowyoga.nl](http://www.flowyoga.nl)



**Vrijdagochtend**

11.00 – 13.00 uur

## Rita Schrama

**MINDFUL FLOW**

Yogahoudingen, meditatie- en ademhalingstechnieken nodigen je uit om met bewuste aandacht bij je lichaam te zijn. De oefeningen die je samen met Rita in een zachte en speelse flow uitvoert, helpen je de taal van je eigen lichaam beter te begrijpen. Deze yogales gaat in op het begrip 'flow' en door middel van Vinyasa principes, Spiral yoga en Qi Gong elementen wordt onderzocht hoe zachte en vloeiende bewegingen vanuit het lichaam ontstaan.

Je wordt uitgenodigd om te voelen hoe de intentie van bewegingen invloed kan hebben op zowel fysieke ervaringen, gedachten als emoties. Je wordt uitgenodigd om te voelen hoe je lichaam van binnenuit wil bewegen en hoe dit bij kan dragen aan meer (innerlijke) flow.

### Rita Schrama

'Leef je droom, droom niet je leven' is het levensmotto van Rita, eigenaresse van Yoga Academie Nederland (YAN).

Ze verweeft graag de yogafilosofie in haar yogalessen. Met een diepere boodschap gekoppeld aan de bewegingen, nodigt Rita je uit om het bewustzijn van het lichaam en de geest te versterken, om uiteindelijk een betere balans te vinden, ook in het dagelijks leven.

Website: [www.yoga-academie.nl](http://www.yoga-academie.nl)



**Vrijdagmiddag**

15.30 – 17.30 uur

## Anarupa

**MANTRA ZINGEN  
MYSTIEK ERVAREN – DE MYSTIEKE  
ERVARING VAN IK NAAR IK**

Radha Judith: “In deze workshop is mantra-zang het instrument. En elk van ons, deelnemend aan het geheel, kan, en wellicht niet geheel moeiteloos, zichzelf naar het moeiteloos uitbrengen van klank leiden. Jij kiest. Gelijk aan het in Yogapositionen glijden, is bij elke herhaling nu, van de melodie en de woorden, de intentie het gewaarzijn om alles dat in beweging is zo te ontspannen dat het zichzelf vanZelfsprekend ‘doet’. Kijk, dat is nu de Mystiek van Mantra. De vereniging van ik met IK. Het werkelijke samensmelten van alle ikjes in, en als die Ene IK Eenvoudig Zijn. De doener is het Levende Zelf. Dit is MahaYoga! Wij worden door Paul op gitaar begeleid.”

### Radha Judith

“Verdeeldheid ervaren komt door ons denken, daarna of daarvóór iets voelen en ons doen, dat veelal niet in lijn is met wat we dachten en wat we voelden. Dit gegeven is, en was wat mij betreft de chaos in mijn leven, de verwarring en het uitgeput zijn. En als ik weer op de been was snel weer opgebrand. Dit is mij naar Yoga dreef. En gek genoeg niet als eerste naar het in fysieke zin beoefenen ervan, om mijn ervaren van verdeeld zijn en een gevoel van afgescheiden zijn op te heffen. Mijn Sadhana werd mantra-yoga, maha-yoga, kriya-yoga. De kundalini was allang in mij ontwaakt en was bezig alles dat mij weerhield van het ervaren van Eenheid uit te roeien, uit te werpen. Maar dat wist ik niet, maar IK vast al wel. En daar kwam ik tijdens het chanten en in meditatie achter.”

Website: [www.anarupa.nl](http://www.anarupa.nl)



**Vrijdagmiddag**

15.30 – 17.30 uur

## Marloes van der Kamp

**MYSTIEK BEWUSTZIJN YIN YOGA EN  
YOGA NIDRA**

In mystieke ervaringen vallen we samen met het Ene; dat wat ons overstijgt en waar we in essentie één mee zijn. Het tantrisch Shaivisme is een mystieke weg. Het ziet alles in het universum als één oneindig goddelijk Bewustzijn. Hierin ontstaan manifestaties en vormen als projecties, waardoor er een verschil lijkt te zijn tussen een subject (waarnemer) en een object (het waargenomen). Wij als subject identificeren ons met beperkt bewustzijn, zoals gedachten of omstandigheden in tijd en ruimte, waardoor er lijden ontstaat. Yogabeoefening heft de identificaties langzaam op en leidt tot zelf-realisatie: de niet-persoonlijke overkoepelende pulsatie van het ene, vrije en gelukzalige goddelijk Bewustzijn.

Het Shaivisme is onderliggend uitgangspunt in de yoga-opleidingen van Marloes alsook in deze workshop. Marloes: “We vergroten middels yin yogahoudingen onze aanwezigheid en focus, en in de yoga nidra gaan we voorbij de rationele denkgeest naar het mystieke bewustzijn.”

### Marloes van der Kamp

Marloes kreeg yoga met de paplepel ingegoten. Marloes: “De yoga houdingen vormen voor mij de basis en meditaties zorgen voor verdieping. Ik heb me speciaal verdiept in de inspirerende tantrische traditie die ten grondslag ligt aan de hatha yoga, met zijn rijke filosofie en meditaties om eindeloos te verdiepen en één te worden met het Leven.”

Website: [www.sparkoflightyoga.com](http://www.sparkoflightyoga.com)



**Vrijdagmiddag**

15.30 – 17.30 uur

## Yvonne Esser

**ZIT JIJ WEL IN BALANS?**

In deze workshop ga je samen met Yvonne Esser op zoek naar wat een werkelijk ontspannen zithouding inhoudt. Welk effect heeft ontspannen zitten op de adembeweging en welke betekenis heeft het om zonder moeite rechtop te kunnen zitten.

Yvonne: “We zijn gewend om onszelf opdrachten te geven om ‘goed’ te gaan zitten, maar voelen vaak niet dat we hiervoor eigenlijk teveel spanning gebruiken.”

Yvonne past de principes van Skeletal Breathing Yoga toe om te leren voelen hoe het lichaam als vanzelf in balans kan komen en zonder onnodige spierspanning rechtop kan blijven. Er wordt gewerkt in tweetallen en de adem wordt gebruikt als graadmeter voor de ontspannen houding met de Methode Van Dixhoorn, waarmee wordt waargenomen hoe de adem zich verdeelt over de hele romp.

### Yvonne Esser

Yvonne Esser is yogadocente sinds '89, docent adem- en ontspanningstherapie Methode Van Dixhoorn en grondlegger van Skeletal Breathing Yoga (SBY). “Als yogadocent vind ik het belangrijk om cursisten in mijn lessen mogelijkheden aan te reiken waarmee ze kunnen leren gemakkelijker met zichzelf en hun omgeving om te gaan in het dagelijkse leven. Dit omvat zowel de lichamelijke, emotionele als mentale kant.”

Yvonne ontwikkelde de specialisatiecursus Adem en Ontspanning (2003) en de specialisatiecursus Skeletal Breathing Yoga (2021). Ook schreef zij een aantal boeken.

Website: [www.yoga-aot-maarssen.nl](http://www.yoga-aot-maarssen.nl)



**Vrijdagmiddag**

15.30 – 17.30 uur

## Marre Bouwhuis

**DE KRACHT VAN ETHERISCHE OLIËN**

Marre: “Er valt veel te vertellen over de kracht en werking van etherische oliën. Maar het zélf ervaren is veel krachtiger. In deze workshop ga je een eigen persoonlijke rollerblend maken met etherische oliën. In een geleide meditatie verbindt je je met een thema of onderwerp waar je graag mee wilt werken. Vanuit deze meditatie kies je intuïtief een aantal oliën uit. Met gebruik van grond-ankers ga je in tweetallen in gesprek met de oliën die je gekozen hebt. Wat hebben ze jou te vertellen? Waarin kunnen ze jou ondersteunen? Tot slot verwerk je deze oliën in een flesje tot je eigen blend. Deze neem je na afloop mee naar huis, samen met advies over hoe je deze kunt gebruiken. Voor vragen en meer informatie sta ik samen met mijn workshopbibliotheek voor je klaar.”

*Ben je overgevoelig voor geuren? Dan raadt Marre je af om deze workshop te volgen.*

### Marre Bouwhuis

Mijn naam is Marre Bouwhuis. Creatieveling en duizendpoot met een grote liefde voor de natuur en de helende kracht van voeding, planten, kruiden en etherische oliën. Ik voel me verbonden met de antroposofie, spiritualiteit, magie en oude kruidenwijsheid en wetenschappelijk onderbouwde kennis die ik allen inzet in ‘Herbal Wisdom’.

Website: [www.herbalwisdom.nl](http://www.herbalwisdom.nl)



**Vrijdagavond**

20.00 – 21.30 uur

## Wendy Leyten

**KAARSENMAGIE**

Bij Energy-Health van Wendy draait het om energie en bewustzijn. Wendy: "Het gaat om het terugbrengen van licht bij jezelf, het verhogen van bewustzijn, en het integreren van een vleugje magie in het dagelijks leven. Met spiritualiteit, rituelen en inzichten helpt Energy-Health jou te groeien en te bloeien. Wist je ook dat je kan langskomen om je eigen persoonlijke producten te laten creëren?"

In de workshop Kaarsenmagie leer je om met het element vuur magie en intenties in je leven te brengen. We beginnen met een uitleg over kaarsenmagie: wat het is, hoe het werkt en waarom kaarsen zo krachtig zijn in spirituele praktijken. Je leert over het element vuur, dat symbool staat voor kracht, transformatie & actie. Vervolgens ontdek je hoe je kaarsen kunt gebruiken om je intenties te versterken, negatieve energie los te laten en positieve veranderingen in je leven te manifesteren.

Je krijgt praktische tips over het kiezen van de juiste kleuren en kruiden, en hoe je een persoonlijke intentie voor je kaarsen kunt formuleren. Tijdens deze uiteenzetting leer je hoe je je eigen kaarsen kunt gebruiken om kleine rituelen van magie en manifestatie in je dagelijks leven toe te voegen.

### Wendy Leyten

Als Wicca-beoefenaar, sjamaan en Reiki-master omarmt Wendy de kracht van de natuur en werkt zij graag met de vier elementen. Wendy: "Elementenmagie is voor mij meer dan alleen een praktijk; het is een levenswijze die me inspireert en verbindt met de wereld om me heen."

Website: [www.energy-health.be](http://www.energy-health.be)

**Vrijdagavond**

20.00 – 21.30 uur

## Liesbeth de Beurs & Lies Joosten

**YOGA EN HARP**



In deze bijzondere workshop komt de zachte kracht van Yin yoga en prachtige live harpmuziek samen.

Lies Joosten speelt op haar Keltische harp en Liesbeth de Beurs neemt je mee door de houdingen. De mystieke klanken van de Keltische harp helpen je naar binnen te keren en de oefeningen te verdiepen.

"Tijdens deze yin yogales op de vrijdagavond in mei zullen we invoelen op de zachte energie van de maan en liefdevolle aandacht geven aan het hart. Alle ruimte voor jou, om te zinken in de houdingen en de klanken. Een liefdevolle bijeenkomst waarin we een helend veld neerzetten waarin je mag 'zijn' en meestromen op de mooie muziek terwijl de yin houdingen uitnodigen je aan te laten raken en je te verdiepen in de mystiek van de klank, adem en beweging."

*Zelf meebrengen: matje, deken en eventueel kussen en/of blok (yin yoga attributen)*





**Lies Joosten**

Lies Joosten, harpiste Arpalisa, speelt de sterren van de hemel op haar sprankelende Keltische harp: eigen composities, wereldmuziek, mantras en improvisaties met klassieke, Keltische en ritmische Latijns Amerikaanse invloeden. Lies is gecertificeerd therapeutisch harpiste, speelt wekelijks harp in de zorg, op de IC en op de NICU en begeleidt met regelmaat yogalessen. Ook verzorgt ze ligconcerten en GuidedImagery met harp sessies.

Website: [www.arpalisa.nl](http://www.arpalisa.nl)

**Liesbeth de Beurs**

Liesbeth de Beurs is Yogadocent en eigenaresse van Yoga Maarssen en Yoga Scholing. Zij is geschoold en gediplomeerd in Hatha yoga en chakrafilosofie en leeft sinds 2007 minimaal een maand in het jaar yogi-life in een ashram in India. Bhakti yoga spreekt haar het meeste aan. Haar motto is: 'Wees jeZelf!'

Website: [www.yogamaarssen.nl](http://www.yogamaarssen.nl)



**Vrijdagavond**

20.00 – 21.30 uur

**Flor Stickens**

**YOGA NIDRA HIMALAYA STIJL**

Deze vrijdagavondpraktijk van een uur brengt je alert en ontspannen naar de ruimte van je spirituele hart in het midden van de borst om daar gewoon bewust aanwezig te blijven, zonder iets te zoeken, zonder iets te verdringen, zonder te oordelen en zonder commentaar. Waarnemend zoals een spiegel.

In die toestand kan je beleven wat je in wezen bent en je geest totaal kennen. Swami Râma van de Himâlaya's onderwijst dit als toepassing op de Mândûkya Upanishad omdat het je naar de vierde bewustzijnstoestand brengt: Turîya.

De streek van het (spirituele) hart wordt in het eerste hoofdstuk van de Yoga Soetra's van Patañjali vermeld als een streek waar er geen lijden is en die gevuld is met licht (I.36).

In het derde hoofdstuk zegt hij dat door herhaald mediteren op die plaats men een volledige kennis verkrijgt van de geest (citta) (III.34).



**Vrijdagavond**  
20.00 – 21.30 uur

## Irene Pool

**THE SOUND OF SILENCE,  
KLANKSCHALEN- EN LIGCONCERT**

Klank als heilzame kracht. Alles is frequentie en vibratie in beweging. Ieder orgaan, ieder botje en iedere cel in ons lichaam is frequentie en vibratie. Ons Lichaam is bijzonder intelligent en weet precies welke frequenties het nodig heeft om weer in balans te komen. Een klank-lijg concert is een universeel klankenbad van 90 minuten.

In combinatie met Zielenzang worden instrumenten uit alle delen van de wereld bespeeld. Het klankconcert is volledig afgestemd op de aanwezige deelnemers en voltrekt zich in flow.

Irene neemt je via een korte inleiding mee in een diepe ontspanning. Comfortabel liggend op een matje, ervaar je dit zorgvuldig opgebouwde veld van harmonieuze frequenties en vibraties, en maak je jouw eigen unieke innerlijke reis.

Waar de geest stil wordt en het hart vredig, is er ruimte voor verwondering, healing en het 'Zijn' in onverdeelde aandacht.

*Neem een comfortabel matje, deken en kussentje mee.*

### Irene Pool

Irene is oprichtster van The Sound of Silence. Ze specialiseerde zich in Klank- en Soulhealing en Regressietherapie. Ze is gecertificeerd Master practitioner van de Tao Academy. In haar praktijk aan huis geeft ze holistische behandelingen en readings op maat. Ze geeft workshops, trainingen en klankconcerten door het hele land, consultaties en Online sessies.

Website: [www.thesoundofsilence.solutions](http://www.thesoundofsilence.solutions)



**Zaterdag 10 mei**  
06.45 – 08.15 yogawandeling\*

## Margriet van Kampen

**MEDITATIEF WANDELEN**

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. Door met elkaar in stilte op pad te gaan, en je mind achter te laten, kan je de nauwelijks hoorbare stem als een zacht gefluister van de natuur en de aarde waarnemen. 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.

*\*Aanvangstijd is in overleg met Margriet*



**Zaterdagochtend 10 mei**

07.00 – 08.00 uur

## Flor Stickens

**DAGOPENING HIMĀLAYA TRADITIE EN VINIYOGA**

Flor: “Deze dagopening begint met het reciteren van inspirerende teksten in het Sanskriet, gevolgd door een geleide prānāyāma (nāḍishodhanam) en een geleide meditatie. Dit is conform met de dagopening in de Himālaya traditie zoals ik die meermaals in Rishikesh heb meegemaakt in de ashram van Swami Veda Bhāratī. Ze wordt besloten met een āsana-praktijk in de traditie van Viniyoga, zoals door T.K.V. Desikachar aan zijn westerse leerlingen werd onderwezen.”



**Zaterdagochtend**

11.00 – 13.00 uur

## Natasja De Senerpont Domis

**MANTRA – YANTRA**

Klank is de eerste manifestatie van het absolute. Die trilling die deze klank veroorzaakt, is de oermantra OM, waaruit alles ontstaat. Frequentiepatronen scheppen vorm...

Je gaat in de workshop OM (hardop en in gedachten) en de Shri Yantra met elkaar combineren. De yantra is het symbool van de klank en de mantra de klank van het symbool. De combinatie van deze concentratie-objecten brengt meer balans tussen de beide hersenhelften, als basis voor je meditatie. Op deze yogavorm bereid je lichaam en geest voor, door in de asana's te werken met de harmoniserende MM-klank.

De Shri yantra is een mystiek geometrische patroon van een bepaalde geluidstrilling, dat subtiele informatie met een mystieke betekenis overdraagt op degene, die ernaar kijkt. Deze betekenis toont zich pas in de directe ervaring. Dit begrijpen op zielsniveau, zonder woorden, gebeurt pas na veelvuldige en liefdevolle herhaling.

Geluid is hoorbaar licht en licht is zichtbaar geluid...

### Natasja de Senerpont Domis

Geïnspireerd door vele reizen in India, beoefent Natasja de Senerpont Domis sinds 1999 yoga. Vanaf 2008 is zij mede-hoofdopleider bij de Blikopener Yoga opleidingen. Daarnaast volgde ze sjamanistische trainingen en heeft ze een beeldende achtergrond. Klank, beeld en energie zijn hierdoor voor haar belangrijke concentratiemiddelen in haar lessen en yogabeoefening.

Website: [www.blikopener.info](http://www.blikopener.info)

**Zaterdagochtend**

11.00 – 13.00 uur

**Zaterdagmiddag**

15.00 – 17.00 uur

## Corina van Dommelen

**HARTCOHERENTIE EN YOGA  
(DAGWORKSHOP)**

Hartcoherentie is een staat van zijn, ontspannen en tevens aanwezig, een gevoel dat het goed is, een gevoel van dankbaarheid. Hartcoherentie brengt je naar binnen waarin je je bewust kunt worden van je innerlijke ruimte en je werkelijke diepe behoeften. Een uitnodiging om met aandacht en compassie in jezelf te zijn.

Corina: "In deze dagworkshop ga ik meerdere manieren delen om in hartcoherentie te komen. Deze dag zal gevuld zijn met oefeningen in afstemming, yoga, bewustwording en zingeving, waarin de theorie ondersteunend zal zijn. Daarna vraagt het om oefening en herhaling om gemakkelijk in hartcoherentie te komen. Ik nodig jullie uit voor deze dag om samen met mij het grote elektromagnetische veld van het hart te ervaren. Het hart is waar we verbonden zijn. Verrijkend als je het nooit ervaren hebt, voor jou kan het thuis komen zijn."

### Corina van Dommelen

Yoga hoort vanaf mijn pubertijd bij mij, een gevoel van thuis komen. Vanaf 2003 geef ik yogalessen en vanaf 2010 is hartcoherentie hierin verweven geraakt. Vanuit mijn interesse in het functioneren van de mens ben ik gaan studeren in de natuurgeneeskunde en begeleid nu naast de yogalessen ook mensen individueel als integraal therapeut in de psychosociale zorgverlening.

Websites: [www.pranayogastudio.nl](http://www.pranayogastudio.nl) en [www.pрана-om.nl](http://www.pрана-om.nl)

**Zaterdagochtend**

11.00 – 13.00 uur

## Klaas Jan van Velzen

**2E PAD PATANJALI**

### Wie ben ik?

Het wakker maken en cultiveren van de innerlijke Yogaervaring, vraagt volgens Patanjali in yogasutra 2.1.:

- discipline (Tapas)
- studie van het zelf (Svadyaya)
- jezelf plaatsen in de onberoerde ziel (Isvarapranidhana)

In een ervaringsgerichte lezing ga je samen met Klaas Jan deze drie kernbegrippen uit de Yogasutra's onderzoeken.

Klaas Jan: "Bij Tapas gaan we dieper in op de radicale stap van het verleggen van de aandacht van de geziene wereld naar het innerlijk vuur. Bij Svadyaya staat de vraag centraal wie we in wezen zijn. De vraag 'wie ben ik' kan alleen persoonlijk worden benaderd en al tastend worden verklankt. Bij Isvarapranidhana verleggen we de aandacht naar de stilte van het hart die zich uit laat drukken in een tedere mudra. De stilte openbaart zich na iedere Om-klank en wordt in iedere Om-klank weer tot uitdrukking gebracht. In dit kader zullen we ook ingaan op het concept 'Bhavana': het laten worden en cultiveren van een specifieke staat van bewustzijn.

### Klaas-Jan van Velzen

Klaas-Jan geeft yogales sinds 1978. Hij is opgeleid door Saswitha (1901-1988) en Ad Stermerding (1932-2020). Klaas-Jan schreef verschillende boeken waaronder 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen'.

Website: [www.wilderoos.nl](http://www.wilderoos.nl)



**Zaterdagochtend**

11.00 – 13.00 uur

## Wendy Leyten

**DE RUIMTE ZUIVEREN**

In de workshop 'Ruimte zuiveren', leer je waarom het belangrijk is om de energie in je omgeving en praktijkruimte schoon en in balans te houden. Wendy: "We bespreken wat energie is en hoe deze invloed heeft op je welzijn. Je leert verschillende technieken om je ruimte te zuiveren, van eenvoudige rituelen tot het gebruik van kruiden, kaarsen en edelstenen. Deze praktische methoden helpen je een harmonieuze en positieve sfeer te creëren, zodat je de energie van de ruimte kunt afstemmen op de intenties van de beoefenaars en jezelf beter kunt verbinden met de omgeving en je eigen energie."



**Zaterdagmiddag**

15.00 – 17.00 uur

## Judith van der Leij

**MINDFUL YOGA**

*'Je zou kunnen zeggen dat yoga een manier is om vriendelijk te zijn voor je eigen lichaam.'*  
Dalai Lama

Judith: "Vriendelijkheid brengen naar je lichaam, ervaringen, grenzen en mogelijkheden geeft ruimte voor ontspanning en levensvreugde. In deze workshop combineren we aandachtsoefeningen uit het lichaamsgerichte meditatiewerk van Bob Moore, met mindfulness en hatha yoga om vriendelijk contact te maken met ons lichaam en onze menselijke ervaringen. Geïnspireerd door wijsheiden uit de oude Sutra's oefenen we onszelf in het uitnodigen van vriendelijkheid, compassie, gelijkmoedigheid en (mede)vreugde te midden van alles wat zich aandient. Hierin vinden we de mystiek van yoga: het vermogen om via vriendelijke aandacht helpende kwaliteiten van onszelf meer ruimte te geven. Dit geeft ons meer momenten van verbinding en vreugde in het dagelijks leven. Mystiek is niet groots en verheven, het zit in de kleine dingen. Graag bied ik je in deze workshop de ruimte om te midden van alles wat zich aandient oog te houden voor de kleine dingen en de gedeelde menselijkheid in iedere ervaring."

### Judith van der Leij-Alblas

Judith is Mindfulness trainer en yogadocent. Haar bedrijf 'Ruimte voor Verbinding' bevindt zich in het buitengebied van Winterswijk. "Hier bied ik mensen een plek waar ze veilig kunnen landen en ons contact benutten om ontdekkingen te doen over zichzelf en ons menszijn. Ik werk traumasensitief en geïnspireerd vanuit meerdere stromingen zoals hatha yoga, mindfulness, Boeddhistische psychologie, het lichaamsgerichte meditatiewerk van Bob Moore en de poly vagaantheorie."

Website: [www.ruimtevoorverbinding.nu](http://www.ruimtevoorverbinding.nu)

**Zaterdagmiddag**

15.00 - 17.00 uur

**Romanie Graumans & Femke 't Hof**

**SYMBOLIEK VAN SHIVA NATARAJA**



In menig yogastudio te vinden. Klein of groot, prominent of ergens in een hoekje van een kast... Shiva Nataraja.

Het beeld is een wereldwijd bekend symbool uit de Indiase cultuur en kunst. En ieder die met yoga bezig is, is het waarschijnlijk wel een keer ergens tegengekomen. Maar waar gaat het eigenlijk over?

De Nataraja-dans is een prachtig en inspirerend beeld. Het zit vol symboliek. Met een diepe betekenis over het leven, het Zelf en hoe we zo dicht mogelijk bij onze essentie kunnen zijn en blijven. Tijdens deze middag ontrafelen we de wijsheid en inzichten die in dit beeld te vinden zijn.

Romanie en Femke laten je middels yoga-oefeningen en meditatie kennismaken met zowel de theorie als de praktijk van de symboliek van Shiva Nataraja.



**Femke in 't Hof**

Femke heeft een eigen yogastudio in Oud-Beijerland. Ze geeft al 15 jaar yogales. En nog steeds is elke les als nieuw, met dezelfde passie en verwondering hoe diep yoga werkt en de hoeveelheid wijsheid en inzicht het bevat.

Website: [www.soulyoga.nl/](http://www.soulyoga.nl/)

**Romanie Graumans**

Romanie geeft, naast het algemene management van Samsara, les in de docentenopleiding en de specialisatie zwangerschapsyoga.

Ze schrijft regelmatig voor verschillende yoga-media, verzorgt de stoelyogalessen met live muziek in Theater aan de Schie en workshops, lezingen en presentaties op scholen, instellingen en bedrijven.

Website: [www.yoia.nl](http://www.yoia.nl)



**Zaterdagmiddag**

15.00 – 17.00 uur

**Romy van der Pool****HEALING DRUMS, SILENCE BREATH & SACRED SPACE FOR HEALING**

*“Als een zegening doorwoven door Guru- en mijn voorouder lineage.”*

Romy: “Na de introductie en afstemming leid ik je in de verruiming en verfijning van de yoga-adem. Vervolgens mag je zittend in een cirkel de werking van subtiele klanktrillingen gaan ervaren. Deze maken we met elkaar met afgestemde stemmen en het rustige ritme van de Healing Drums. Hierna mag de helft van de deelnemers gaan liggen in de cirkel om dieper te ervaren. De anderen maken de klanktrillingen met stem en Healing drums, als een mantra. Na een uitwisseling mag de andere helft van de deelnemers dit liggend gaan ervaren. We zijn in de cirkel, in de ontstane klank-ruimte veilig en mooi verbonden om te komen in ‘het Mystiek’ dat onbenoembaar wel ervaarbaar is. In afwachting openend, helend, als een zegening, als VREDE... ‘Dat’ wat zo nodig is voor het welzijn voor alle levende wezens, voor moeder aarde, onze natuur en verder...”

**Romy van der Pool**

Romy is gediplomeerd yogadocente met o.a. specialisaties Healing – Selfhealing en HBO Ayurveda vanuit haar praktijk sedert 1990. Zij ontving overdracht en initiaties uit verschillende tradities en neemt regelmatig deel aan (inter)nationale yogacongressen en Tibetaanse Healing en ook Reiki Festivals. Haar intuïtieve werkwijze wordt ervaren als warme aandacht.

Website: [www.romyvanderpool.nl](http://www.romyvanderpool.nl)

Je kunt je aanmelden voor het festival vanaf zaterdag 15 maart 2025 via [yoganederland.nl](http://yoganederland.nl)

Op woensdag 23 april sluit de mogelijkheid voor inschrijven.

**Lokatie:**

Hotel Mennorode

Apeldoornseweg 185 8075 RJ Elspeet

**Vragen?**

Neem contact op met de festivalcommissie via: [festival@yoganederland.nl](mailto:festival@yoganederland.nl)

**Redactie**

Gerreke van den Bosch,

[redactie@yoganederland.nl](mailto:redactie@yoganederland.nl) (06 - 28 31 86 22)

**Opmaak en vormgeving**

Karina Delfos,

[karina@yoga-den-haag.nl](mailto:karina@yoga-den-haag.nl)

**Medewerkers aan dit programmaboekje**

Bestuur, festivalcommissie en workshopgevers

