

YOGA Congres

Vereniging Yogadocenten Nederland

Internationaal Jubileumcongres
40 jaar VYN met

Daniel Strausser

Alberto Paganini

John Marchand

David en Jürgen

Swami Ma Tri

en vele anderen

11 - 12 mei 2018



INHOUDSOPGAVE

Redactioneel	4
Uitnodiging Jaarlijks Yogacongres - vrijdag 11 en zaterdag 12 mei 2018	5
De congrescommissie aan het woord	6
Programma yogacongres 2018	7
Workshops en docenten	8
• Stine Jensen: Go East	8
• Ton Lathouwers: Zij is altijd, soms Kuan Yin	8
• Daniel Strausser: Het oude yogapad in modern leven	9
• Alberto Paganini: Open je hart en Kracht in je core	10
• David Jacobs en Jürgen Meusel: Iyengar Yoga	11
• Swami Ma Tripurashakti Bharati: Van hier naar het Zelf	12
• Sylvia Mullaart-Bonn: Fusion Hormoonyoga	13
• Femmy Brug: Kinderyoga	13
• Marilou Hermens: Wim Hofmethode	14
• René Stahn: Mantra en Klankschalen	15
• Ingrid Lacroix: Waan-yin-nige sessie	16
• Magda Samson: Yoga en dans	16
• Surajit Das: Avondconcert met Raga's	17
• Sadhana meijer-Gopairai: Indiase oefeningen met mudras Hanuman	17
• Diana van der Gaast: Restorative Yoga	18
• Roos Lubbers: Yoga en geur	18
• John Marchand: Ayurveda voor het westen	19
• Marijke Ludwig: Zeven Lotusbloemen uit Bhutan	19
• Jan Jaap Klok: Wat kan yoga ons leren	20
• Yvonne van Helvoirt: Stoelyoga	20
• Danielle Bersma: Muladhara, de basis van de chakra's	21
• John Tumulero: Yoga en pijnvermindering	21
Personal Liability Statement & Health Certificate	22
Colofon	23

JUBILEUMCONGRES

Yogacongres 2018

De congrescommissie is blij dit jaar weer een mooi programma te kunnen presenteren. Het congres valt dit jaar op vrijdag 11 en zaterdag 12 mei en wordt gehouden in Mennorode in Elspeet. Al jaren ons vertrouwde adres. In dit congresnummer vind je alle relevante informatie over de workshops en de docenten, althans wat zij over zichzelf kwijt wilden.

Workshops in vogelvlucht

De workshops op dit bijzondere congres zijn van hoge kwaliteit en worden gegeven door gerenommeerde docenten. Het is een mooie gelegenheid om je blik te verruimen of eens te proeven van een andere yoga-traditie. Het aanbod is heel divers. Bijzonder is dat we dit jaar veel docenten uit het buitenland hebben en dat we een plenaire opening hebben met Stine Jensen.

Vrijdag 11 mei: Ton Lathouwers, Sylvia Mullaart Bonn, Daniel Strausser, Alberto Paganini, David en Jürgen, Ingrid Lacroix, Swami Ma Tripurashakti Bharati, Femmy Brug, Marilou Hermens, Rene Stahn, Magda Samson, Surajit Das en Sadhna Meijer.

Zaterdag 12 mei: Swami Ma Tripurashakti Bharati, Diana van der Gaast, Daniel Strausser, Alberto Paganini, David en Jürgen, Roos Lubbers, John Marchand, Marijke Ludwig, Jan Jaap Klok, Marilou Hermens, Yvonne van Helvoirt, Danielle Bersma en John Tumelero. Wil je uitgeslapen op de workshop verschijnen? Schrijf je dan in voor het ochtendprogramma. Margriet van Kampen, Liesbeth de Beurs, Petra Kistemaker en Fokke Jansen staan vanaf kwart voor 7 paraat om je wakker te schudden. Als je met Margriet op pad wilt, de natuur in, vergeet dan niet je wandelschoenen in de tas te stoppen. Die zul je niet nodig hebben bij Liesbeth en Fokke want zij verzorgen de ochtendsessie yoga. Intekenen voor het ochtendprogramma kan ter plaatse in Mennorode.

Inschrijven

Hopelijk hebben we je kunnen enthousiasmeren om deel te nemen en sta je te popelen om je in te schrijven. De inschrijving dient uiterlijk 1 april 2018 binnen te zijn bij het secretariaat. Je kunt je opgeven via de site op:

www.yoganederland.nl.

Het is ook mogelijk om tegelijk met de inschrijving via de website te betalen. Wacht niet te lang want anders is jouw favoriete workshop misschien net voor je neus weggekaapt.

Deelnemen aan de workshops levert je punten op. De redactie ontvangt graag verslagen over de gevolgde workshops of verhalen over het congres want in juli verschijnt een speciaal jubileumnummer naar aanleiding van het congres. Dus vergeet vooral je pen en papier niet. Ik hoop jullie allemaal te mogen begroeten op ons mooie congres in Mennorode op de Veluwe,

Met een zonnegroet,

Gerreke van den Bosch

Redacteur



UITNODIGING

Jaarlijks Yogacongres - vrijdag 11 en zaterdag 12 mei 2018

Hierbij nodigen wij jullie uit voor het jaarlijkse Yogacongres in Elspeet dat in het kader staat van ons 40-jarig jubileum. Het programma vind je in deze nieuwsbrief. We hopen op enthousiaste reacties, ook van niet-leden want zij kunnen deelnemen aan het mooie programma op vrijdag 11 mei.

Programma

Speciaal voor ons feest hebben we heel Mennorode afgehuurd, dat stelt ons in staat om een breder programma aan te bieden en om een markt te organiseren. Je zult dit jaar dus ook meer stands aantreffen die verschillende zaken aanbieden zoals boeken, cd's, kussens, matjes enz.

We hebben een leuk gevarieerd aanbod voor de avond met maar liefst 4 verschillende sessies. Daarna is het gezellig napraten in het café terwijl de tombola met mooie prijzen draait.

Voor wie zaterdag vroeg uit de veren wil, is er de ochtendpraktijk van 07.00 tot 08.00 uur.

Tarieven

Dit jaar pakken we niet alleen groots uit met docenten uit het buitenland maar hebben we ook een aangepast tarief.

In het kader van ons 40-jarig bestaan is de prijs voor 2 dagen met overnachting € 225,-. Deelname 2 dagen zonder overnachting komt op € 200,-. Wil je slechts een dag genieten van het mooie programma dan betaal je € 100,-.

Leden van de VYN die zitting hebben in een commissie krijgen € 50 per dag korting.

Sinds vorig jaar is het mogelijk om een tweepersoonskamer te boeken. Misschien ken je iemand die met jou een kamer wil delen?

Algemene richtlijnen voor de inschrijving:

- Partners van leden en niet-leden kunnen zijn van harte welkom. Neem hiervoor contact op met het secretariaat.
- Er zijn tweepersoonskamers beschikbaar.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.

- De inschrijving dient uiterlijk **1 april 2018** binnen te zijn bij het secretariaat.
- Je geeft je via de site op: **www.yoganederland.nl**
- Het totaalbedrag dient tegelijk met deze inschrijving (dus ook uiterlijk 1 april 2018) overgemaakt te worden naar: IBAN NL05 INGB 0005 3638 36 t.n.v. Vereniging Yogadocenten Nederland, Spijkenisse, o.v.v. naam en congres 2018. Betaling verloopt via de site, tegelijk met de inschrijving.
- Je inschrijving wordt verwerkt als zowel de inschrijving als de betaling binnen is. Vermeld bij betaling je naam, lidnummer en congres 2018.
- Deelname is op volgorde van binnenkomst. Wanneer een workshop vol zit dan word je ingedeeld bij je 2e keus. Vul dus altijd een tweede keus in. Als er geen tweede keus is aangegeven, wordt je willekeurig in een andere workshop ingedeeld, mocht dat nodig zijn. Je ontvangt te zijner tijd een bevestiging en indeling van jouw workshops.
- Geef duidelijk aan of je wilt overnachten en aan welke workshops je wilt deelnemen.
- Deelname is per dag: het is niet mogelijk om alleen een ochtend of een middag deel te nemen. Deelname is altijd inclusief lunch, diner, en koffie of thee.
- Inschrijving voor een workshop is bindend, alleen in overleg met de congrescommissie kan van workshop gewisseld worden.
- Mocht je niet over internet beschikken neem dan voor de opgave contact op met het secretariaat.
- Voor opgave voor het congres gelden de voorwaarden congres en bijscholingen van de VYN.

Nog vragen over het congres?

Mail: congres@yoganederland.nl

Overige vragen via info@yoganederland.nl

Tot ziens op het congres,
het bestuur

DE CONGRESKOMMISSIE AAN HET WOORD

Feest



Opeens na vijf jaar organiseren, kwam de vraag in me op wat het woord "congres" eigenlijk precies betekent. Zoeken met Google levert me het volgende op. "Het woord congres heeft de betekenis van een grootschalige bijeenkomst rond een bepaald thema, waar bijvoorbeeld wetenschappers of leden van een bepaalde organisatie aan deelnemen. Ook de term symposium of conferentie is gebruikelijk."

Ook weer opgelost. Het brengt me meteen op een volgende vritti; wetenschappers? Op de Saswitha map die ik in het eerste jaar van de studie kreeg stond namelijk "Yoga Vidya". Vertaald is dat de wetenschap van yoga. Dat behoefde enige toelichting, want wetenschap is meestal een manier van doen en denken die stelselmatig onderzoek vraagt en kennis op een empirische manier vergaart. Yoga en wetenschap zou je in eerste instantie niet meteen linken aan elkaar; met yoga komt de gevoelsmatige component erbij. Dat is iets wat de reguliere wetenschap meestal graag buiten de deur houdt.



Edoch, beschouw ik de weg naar binnen als een wijze die me kennis geeft over mezelf, over de wereld om me heen, dan blijken tussen de binnen en buitenwereld diepe overeenkomsten en parallellen te zijn. In de Hermetica was het al: zo boven, zo beneden en zo binnen zo buiten. Dan ontstaat uit de wetenschap van het innerlijk kennis over het al.

Zo'n yogacongres kan dan worden als een grootschalige bijeenkomst, waar wij als wetenschappers van de innerlijke weg kennis opdoen. Dat is mooi als er dan ook iets op het programma staat, waar je wat mee kunt. En ik denk dat we daarin voorzien. Het programma van dit congres biedt filosofische lezingen, praktijkoefeningen, adem-technieken, ontspanning in een ruim aanbod van verschillende docenten. Dat maakt dat je je eigen wijze van leren en onderzoeken kunt gebruiken; oefenen en onderzoeken via asana, via de mentale en auditieve weg, er is voor iedereen een manier. En dat met de achtergrond de kennis empirisch maar zeker ook met de gevoels- en kennisorganen te verruimen.

Met het veertigjarig jubileum is dit congres bovendien een feestje; je kunt je in het avondprogramma naar raga luisteren, mudra's en de inleiding van de Hanuman Chalisa leren, je overgeven aan de klanken van een klankschalenconcert en yoga en dans combineren. Want pas in een lange ontspanning wordt opgedane kennis geïntegreerd.

De congrescommissie wenst iedereen een prachtig feestelijk congres toe.

Astrid Eijgenberger
(In het midden)

PROGRAMMA 11 - 12 MEI 2018

Vrijdag 11 mei

10.00 - 10.45 uur

Stine Jensen

Plenaire opening

11.00 - 13.00 uur

Ton Lathouwers

Lezing "Zij is altijd soms" Kuan Yin

Sylvia Mullaart Bonn

Fusion Hormoonyoga

Daniel Strausser

Het oude yogapad in modern leven

Alberto Paganini

Open je hart

David en Jurgen

Iyengar Yoga

Swami Matripura

Verwondering van Yoga:

Van Hier naar het zelf

Femmy Brug

**Yoga samen, verbinding in kinderyoga,
ouder & kind yoga, familieyoga**

Marilou Hermens

Methode Wim Hof

LUNCH

15.00 - 17.30 uur

Ingrid Lacroix

Waan-Yin-nige sessie

Sylvia Mullaart Bonn

Fusion Hormoonyoga

Daniel Strausser

Het oude yogapad in modern leven

Alberto Paganini

Open je hart

David en Jurgen

Iyengar Yoga

Swami Ma Tripurashakti Bharati

Verwondering van Yoga:

Van Hier naar het zelf

René Stahn

Mantra en Klankschalen

Marilou Hermens

Methode Wim Hof

DINER

20.00 - 22.00 uur

Magda Samson

Yoga en dans

Rene Stahn

Klankschalenconcert

Surajit Das

Sitar concert

Sadhna Meijer **Oefeningen met mudras Hanuman Chalisa**

Zaterdag 12 mei

6.45 - 8.00 uur

Fokke Jansen

yoga

Liesbeth de Beurs

yoga

Petra Kistemaker

yoga

Margriet van Kampen (tot 8.45)

wandelen

11.00 - 13.00 uur

Diana van der Gaast

Restorative Yoga halve dag

Daniel Strausser

Het oude yogapad in modern leven

Alberto Paganini

Kracht in je core, vrijheid in je hart,

helderheid in je hoofd

David en Jurgen

Iyengar Yoga

Swami Ma Tripurashakti Bharati

Verwondering van Yoga:

Van Hier naar het zelf

Yoga en geur

Roos Lubbers

Ayurveda voor het westen

John Marchand

Lotusbloemen van Bhutan

Marijke Ludwig

Lezing "Wat kan yoga ons leren?"

Jan Jaap Klok

Methode Wim Hof

Marilou Hermens

LUNCH

15.00 - 17.30 uur

Diana van der Gaast

Restorative Yoga (halve dag)

Daniel Strausser

Het oude yogapad in modern leven

Alberto Paganini

Kracht in je core, vrijheid in je hart,

helderheid in je hoofd

David en Jurgen

Iyengar Yoga

Swami Ma Tripurashakti Bharati

Verwondering van Yoga:

Van Hier naar het zelf

Ayurveda voor het westen

John Marchand

Methode Wim Hof

Marilou Hermens

Stoelyoga

Yvonne van Helvoirt

Danielle Bersma

Muladhara, de basis van de chakra's

John Tumulero

Yoga en pijnvermindering

INFORMATIE OVER WORKSHOPS EN DOCENTEN



GO EAST

Lezing/plenaire opening
Stine Jensen

Vrijdag 11 mei
10.00 - 10.45 uur

Inhoud lezing Go East

Na jarenlange studie van de westerse filosofie en een werkzaam leven op de universiteit gooide filosoof en schrijfster Stine Jensen door een persoonlijke crisis het roer om. Op zoek naar meer geluk, rust en balans tussen lichaam en geest deed ze de opleiding tot kundalini yoga leraar. Ze verkende de spirituele wereld en dook in de wereld van mindfulness, yoga en meditatie, en de oosterse filosofie. In deze lezing vertelt ze over haar transformatie, maar ook die van de maatschappij – want ze is bepaald niet de enige die in deze tijd haar soelaas zoekt in de yoga. Sterker nog, yoga en mindfulness zijn populairder dan ooit in een maatschappij waar stress en burnout op de loer liggen.

Over Stine Jensen

Stine Jensen is filosoof, schrijver en programmamaker bij HUMAN. Ze presenteert de filosofieprogramma's 'Dus ik ben' en het kinderprogramma 'Denktank'. Over Scandinavië maakte ze de reisserie 'Licht op het Noorden'. Ze publiceerde onder meer 'Zussenboek', 'Go East', 'Turkse vlinders', en 'Leugenaars' en de kinderboeken 'Alles wat ik voel' en 'Feestje in mijn hoofd'. Haar kinderboek 'Lieve Stine, weet jij het?' werd bekroond met de zilveren griffel.

www.stinejensen.nl



ZIJ IS ALTIJD SOMS KUAN YIN

Lezing
Ton Lathouwers

Vrijdag 11 mei
11.00 - 13.00 uur

In deze lezing gaat het over vrouwelijke gestalten van compassie die op de hele wereld worden aangeroepen. In Ton Lathouwers boek 'Zij is altijd soms' beschrijft hij deze gestalten vanuit verschillende religieuze tradities en de literatuur. De mensheid roept om hulp en mededogen en dat roepen ligt vevat in de naam van de godin Kuan Yin. Dat betekent letterlijk: 'zij die luistert naar het roepen'. Er wordt geluisterd naar ons roepen. In elke religie komt dat tot uitdrukking. Maar waarom wordt degene die luistert gezien als een vrouwelijke gestalte als bijvoorbeeld Sophia, moeder Maria of Sjechina? Waar je ook komt, als er in een kerk of tempel zeven kaarsen worden gebrand voor Christus of voor Boeddha, dan staan daar zeventig kaarsen voor de moeder Gods of Kuan Yin tegenover. Er is blijkbaar een weten van het menselijk hart, dat je met je nood toch allereerst bij een moederfiguur terecht kunt.

Over de docent

Prof. dr. Ton Lathouwers (1932) studeerde wis- en natuurkunde, Slavische talen en letterkunde. Hierna studeerde hij vergelijkende cultuur- en godsdienstwetenschappen over de ontmoeting tussen Oost en West. In 1968 werd hij benoemd tot hoogleraar Russische letterkunde in Leuven met een nevenopdracht aan de theologische faculteit: religieuze thematiek in de moderne literatuur. Kort na zijn benoeming tot hoogleraar begaf hij zich op de zenweg. In 1987 verkreeg hij zijn officiële autorisatie als leraar Chinese Rinzaï Chan van Ch'anmeester Teh Cheng. Bij die gelegenheid werd hem de naam Hui Yu toegekend, wat 'vriend van wijsheid' betekent.

www.mahakarunachan.nl/maha-karuna/ton/

INFORMATIE OVER WORKSHOPS EN DOCENTEN



HET OUDE YOGAPAD IN MODERN LEVEN

Workshop

Daniel Strausser

Vrijdag 11 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

Zaterdag 12 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

Volgens de oude yogaweg is het menselijk lichaam een heilige tempel wa het universum slapend rust, ver voorbij ons verstand en normale staat van bewustzijn.

Daniel gebruikt yoga om het bewustzijn voor deze goddelijke energie te vergroten en om onszelf ermee in contact te brengen. Dit geeft gezondheid, geestelijke rust en bewustzijn. Het doel van de sessies is, licht laten schijnen op het oude pad van ontwaken in zowel theorie als praktijk.

Over de docent

Daniel Strausser komt uit Zweden en zijn lessen zijn in het Engels.

Hij volgt al 20 jaar bovenstaande methodologie en werd ingewijd in de grotten van de Himalayas door een onvervalste Tantrische Hatha Yogi begin 2000.

Hij onderwijst alle aspecten van asana, mudra, bandha, pranayama en meditatie alsmede de theorie hoe je een yogisch leven kunt leiden in de moderne wereld van vandaag.

Daniel werd geïnspireerd door veel yogis die hun eigen beoefening ontwikkelden naar een diepere bewustzijnsverruimende ervaring welke alle aspecten van de Yoga wetenschap omvat.

In 2012 kreeg Daniel de naam Sadananda (altijd vreugdevol) terwijl hij een hogere inwijding kreeg in de tantra door een tantische Guru in Varanasi.

Sinds 2011 geeft hij internationaal les voor een paar maanden per jaar. Als hij niet aan het reizen is, woont hij in Chiang Mai in Thailand waar hij zich toelegt op zijn Sadhana.

Hij haalt nog steeds inspiratie uit spirituele leraren en tradities binnen de yoga zoals het onderricht van de wijze Patanjali, Samkhya, Vedanta en Tantra.

www.yogadaniel.com



OPEN JE HART

Workshop
Alberto Paganini

Vrijdag 11 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

Workshop Hart Yoga: open je hart

Yoga voor, met en vanuit het hart. Kom in contact met de kracht, de zachtheid en de liefde verborgen in je hart, Hart Yoga Flows en dankbaarheid. Activeer je hart-centrum met hart openende intenties, asana's, flow, pulsaties, opwarming, pranayama's, mudra's, meditaties, en diepe ontspanning met klankschalen.

Verbluffende test om de kracht van je open hart te 'meten'.

Over de docent

Alberto Paganini (1957), Dr. in de filosofie en yogaleraar met meer dan 38 jaar ervaring, koos al in zijn jeugd het yogapad als levensweg.

Op zijn zoektocht naar een yogabeleving aangepast aan de huidige samenleving ontwikkelde hij een unieke yoga- en lesstijl, gebaseerd op zijn eigen ervaringen, interacties met studenten en visies van zijn leraren.

Hij geeft diverse yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen en schrijft artikelen in yogatijdschriften. Hij is de bezieler van Prana Yoga Flow, Hart Yoga en de Soma Yoga (leraren) opleiding. Alberto leeft met zijn gezin in Brugge (B), waar hij Soma vzw oprichtte.

info@yogasoma.be - www.yogasoma.be

KRACHT IN JE CORE, VRIJHEID IN JE HART, HELDERHEID IN JE HOOFD

Workshop
Alberto Paganini

Zaterdag 12 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

Workshop Kracht in je core, vrijheid in je hart, helderheid in je hoofd

Prana en Hart Yoga Flow's voor:

- kracht en stabiliteit in het onderste gedeelte van ons lichaam, core en ledematen
- opening, vrede en vrijheid in het midden van ons lichaam, hart, longen en borstkas
- helderheid, bewustzijn en rust in ons hoofd en onze geest. Zo kunnen we in contact met ons ware Zelf komen.



IYENGAR YOGA

Workshop

David Jacobs (rechts)

Jürgen Meusel (links)

Vrijdag 11 mei
11.00 - 13.00 uur
15.00 - 17.30 uur

Zaterdag 12 mei
11.00 - 13.00 uur
15.00 - 17.30 uur



David Jacobs en Jürgen Meusel zien yoga-ondericht als hun dharma, hun doel in het leven. Ze geven niet alleen les aan studenten maar ook aan leraren uit andere tradities.

De Iyengar methode ontwikkelt kracht, uithoudingsvermogen en optimale lichaamsuitlijning als aanvulling op soepelheid en ontspanning. Bij Iyengar yoga ligt de nadruk op alignment. In de workshops is de uitgangspositie niet de perfecte houding maar de beoefenaar begeleiden naar diens volle potentieel.

Studenten strekken vanuit hun flexibele lichaamsdelen en beter ontwikkelde spieren. Iyengar Yoga wil juist de minder sterke delen versterken en de gebieden waar stijfheid is versoepelen. Dit maakt het lichaam wakker en zorgt voor herstructurering. In betere uitlijning is minder spierwerk nodig waardoor ontspanning als vanzelf komt.

Soms gebruiken ze props zodat iedere beoefenaar de voordelen van houdingen kan ondervinden ongeacht hun conditie, leeftijd of yogastijl.

Over de docenten

David Jacobs beoefent al 40 jaar Yoga waarvan hij de laatste 30 jaar lesgeeft. Hij is Iyengar Yoga teacher, Senior Intermediate III.

David richtte het BKS Yoga Centrum op in Cape Town Zuid Afrika. Hij richt zich op het geven van workshops in Zuidelijk Afrika en Europa.

Zijn workshops zijn toegankelijk voor beginners en gevorderden. David werkt precies, humoristisch en maakt je 100% bewust van je lichaam en geest. Hij is een leraar die een zaadje in je kan planten met de liefde voor yoga die je de rest van je leven mee zult nemen.

Jürgen Meusel is mede-oprichter van BKS Iyengar Yoga Centre, Oudtshoorn. Sinds 1994 is hij bezig met Iyengar Yoga.

Jürgen begon in 2000 zich meer te richten op het regelmatig lesgeven en is een gekwalificeerd Iyengar yoga teacher, Introductory Level II since 2005. Hij assisteert David Jacobs in de bijscholingen en neemt actief deel aan de opleiding voor leraren in het yogacentrum.

www.iyengaryogawithdavid.com



VAN HIER NAAR HET ZELF

Workshop

**Swami Ma Tripurashakti
Bharati (Ma Tri)**

Vrijdag 11 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

Zaterdag 12 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

„Wellicht gelijk vanaf het begin voelde je hoe Yoga Dat omarmde waar je al je hele leven naar op zoek was en tijdens het bewandelen van het Yoga-proces merk je hoe de weg zich ontvouwt. Met verwondering merk je steeds beter wat het Yoga-proces daadwerkelijk is... Wow, Yoga is een universeel proces dat al voor duizenden jaren betreden wordt om je naar Dat te brengen voorbij lichaam, adem en mind! Naar het Ware Zelf! Tijdens onze samenkomsten gaan we samen de verwondering van YOGA verder verdiepen, vergroten en diep in liefde omarmen”, zegt Ma Tri.

Over de docent

Swami Ma Tripurashakti Bharati is een leerling van Swami Jnaneshvara. Zij leerde van Swami Rama de stromingen van Yoga, Vedanta en Samaya Sri Vidya Tantra. Deze stromingen lijken drie aparte filosofieën, die door middel van beoefening langzaam bij elkaar komen.

Tijdens de weg kom je erachter dat ze eigenlijk nooit van elkaar gescheiden zijn geweest; ze zijn één stroming naar Dat, het Ware Zelf.

Deze teachings, die ze gaat delen, komen dus van een levende lijn van yogis, die telkens – doordat ze Yoga zelf ervaren – direct tappen uit de Eeuwige Bron. Op deze manier vertegenwoordigen ze een eeuwenoude Traditie die geen naam kent, die los staat van alle instituten en organisaties.

Via haar Engelse en Nederlandstalige websites, animaties, Facebookgroep, online cursussen en een Intensieve Yoga Studenten training doet ze er alles aan om Dat wat ze weet en tot nu toe heeft ervaren te delen met anderen.

nl.tripurashakti.com en

<https://www.facebook.com/tripurashakti?fref=ts>



FUSION- HORMOONYOGA

Workshop
Sylvia Mullaart-Bonn

Vrijdag 11 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

In deze workshop gaan we de hormoonyoga van Dinah Rodrigues bestuderen, aangevuld met speciale hormoon-Qigong en een maangroet. Er wordt ook uitleg gegeven over de werking van hormonen.

Hormoonyoga brengt door dynamische, pittige oefeningen en asana's, bhastrika en een energiegeleiding, balans in het hormoonsysteem. Vrouwen met fertiliteits-, menstruatie- en overgangsproblematiek kunnen door deze yoga een enorme verbetering van hun klachten ervaren. Post-menopausale vrouwen blijven door de serie soepel en krachtig. FusionHormoonyoga ondersteunt vrouwen van alle leeftijden met hun hormonale problemen. FusionHormoonyoga is met kleine aanpassingen ook geschikt voor mannen die last hebben van bijnieruitputting.

Over de docent

Sylvia Mullaart-Bonn geeft yogales sinds 1975. Haar scholing is in Hatha-en Kundaliniyoga, Taoïstische yoga en de Aviva Steiner methode. Voor de hormoonyoga van Dinah Rodrigues is ze 6 jaar in de leer geweest. Ze had gedurende 35 jaar een yogaschool in Nijmegen. Sinds 7 jaar woont ze in Amsterdam waar ze lesgeeft in Hormoonyoga, aangevuld met de nieuwste inzichten. Stressreductie door middel van speciale Qigongs en maangroeten zijn aan de klassieke hormoonyoga toegevoegd. Ze geeft met veel plezier FusionHormoonyogales en leidt docenten in deze vorm van yoga op.

www.fusionyoga.nl



YOGA VOOR KINDEREN

Workshop
Femmy Brug

Vrijdag 11 mei
11.00 - 13.00 uur

De werkelijke betekenis van yoga is verbinding. Verbinding met jezelf, met je adem, de natuur, met andere mensen en de wereld waarin we leven. In deze betekenisvolle, interactieve én vrolijke workshop kun je ideeën opdoen, ervaren en leren over yoga voor kinderen van alle leeftijden, waarin bovenstaande thema's verweven zijn. Nadruk ligt op de toepassing tot het geven van ouder- en kinderlessen en familieyoga. Zo kun je een yogales geven voor alle leeftijden. Niet alleen asana's maar ook ideeën voor adembewustzijn, concentratie en filosofie zullen (spelenderwijs) aan bod komen.

„In mijn yogalessen voor kinderen en tieners, opleidingen en bijscholing ligt de nadruk op yoga in de kinderyoga. Ik wil graag laten ervaren en meegeven dat kinderen recht hebben op yoga en niet op een samenraapsel van 'alles wat óók nog leuk is', alsof kinderyoga van alles kan zijn. Je zult weggaan met ideeën die ook in de volwassenyoga toepasbaar zijn”, aldus Femmy Brug.

Over de docent

Femmy Brug is yogadocent, kinderyogadocent, opleider en auteur. Zij volgde verschillende opleidingen en bijscholing voornamelijk in de Satyananda traditie. Sinds 2006 leidt ze de organisatie Kidsyoga met als doel yoga toegankelijk te maken voor alle kinderen en jongeren. Haar nieuwste boek 'Yoga nidra voor kinderen en tieners', verschijnt in het voorjaar 2018 (Uitgeverij Panta Rhei). Eerder verschenen de drie boeken: 'Hallo Zon!', yoga boek voor kids en teens, 'Meditaties voor kinderen en tieners' en 'Mindfulness en yoga in de klas'.

www.kidsyoga.nl



WIM HOFMETHODE

Workshop
Marilou Hermens

Vrijdag 11 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

Zaterdag 12 mei
11.00 - 13.00 uur en
15.00 - 17.30 uur

Specifieke ademoefeningen, concentratie en koude-training (o.a. ijsbad). Het ijsbad is een leuke uitdaging, maar niet verplicht. Er zijn meerdere manieren om geleidelijk aan koude training te doen.

Met de ademoefeningen wordt veel zuurstof in het lichaam gebracht, daarna kun je wel 2 minuten in een adempauze verblijven. Daarbij wordt hele lichaam enorm gereset tot o.a. in de hypothalamus, pijnappelklier en hypofyse.

Lees als voorbereiding eventueel het boek: 'Koudetraining' van Wim Hof en Koen de Jong en/of het boek: 'Kilimanjaro als medicijn' van Anna Chojnacka. Belangrijk is om al te beginnen met geleidelijk kouder douchen.

Voor meer achtergrondinformatie, over anatomie, fysiologie en de WimHofMethode: www.innerfire.nl
Of kijk naar: <https://www.youtube.com/watch?v=88d3JDLp1QA> testimonials
of naar <http://www.wimhofmethod.com/>

Nodig: badkleding, badjas, badslippers, handdoek, stopwatch, foto nemen van ijsbad.

Over de docent

Marilou is sinds 1998 getraind in de wetenschap van de ademhaling door yogi's van de Himalayatradiitie en inmiddels internationale stafdocent. In 2013 en 2014 is zij intensief getraind door Wim Hof tot instructeur in de Wim Hofmethode die bestaat uit een specifieke ademhaling, koudetraining en focus. Twee keer in een week in de kou en een keer een week in de warmte heeft zij bijzondere oefeningen onder zijn leiding gedaan. Wim Hof is al vanaf zijn 10e jaar met yoga en meditatie bezig om zijn lichaam en geest te beïnvloeden. Door haar brede kennis begeleidt zij iedereen op een zeer ervaren en veilige manier.

yogameditatie.nl





MANTRA EN KLANKSCHALEN

Workshop
René Stahn

Vrijdag 11 mei
15.00 - 17.30 uur

Klankschalenconcert

Vrijdag 11 mei
20.00 - 22.00 uur

Verwonderd raken door klank en stilte. René heeft ruim 20 jaar schalen bestudeerd en neemt je op speelse wijze mee op een verrassende boventoonreis. Door eenvoudige aanwijzingen zal je zelf boventonen kunnen zingen en vervolgens deze eigen klanken met die van een klankschaal combineren. René heeft een grote voorkeur voor harmonie bij het maken van klanken. Hij geeft je aanwijzingen over een juiste aanslag, de juiste klopper, de juiste plek van aanslag, juiste intentie en meer. Na deze aanwijzingen zal je met één of meer schalen een korte uitwisseling doen, ervaren hoe het is om op deze afgestemde wijze een klankschaal te doen klinken en aan te raken. Vervolgens ervaar je hoe het is om op deze afgestemde wijze aangeraakt te worden door klank. Bij deze gezamenlijke verkenningstocht maak je kennis met zeldzame schalen.

Over de docent

Muziek is van jongs af aan een passie van René Stahn. Vanaf 1984 werd zijn hobby zijn werk doordat hij in Groningen muziekverhuur Disk-O-Rent oprichtte. Kort na een bijna doodervaring werd hem op een dag door één van zijn klanten een klankschaal in handen gegeven. „Ik wist niet wat ik hoorde! Na al die jaren muziek, duizenden Cd's verder, stond ik opeens in stilte. Wat een ervaring!”

René heeft nu 25 jaar intensief met klanken gewerkt. Hij is didgeridoo docent, boventoonzanger, speelt Indiaanse fluiten en mondharp. Samen met Romy van der Pool verzorgt hij nu 20 jaar iedere maand meditatieve klankconcerten. Hij is tevens beoefenaar en begeleider van Vipassanameditatie.

Meer info op:

www.klanschalen.nl en **www.didgeridoo.nl**

Voor concerten **www.romyvanderpool.nl**



WAAN-YIN-NIGE SESSIE

Workshop Yin Yoga
Ingrid Lacroix

Vrijdag 11 mei
15.00 - 17.30 uur

Een eigenzinnige Yin-yoga-reis vanuit hart, hoofd en hara. Waarheen wordt mede bepaald door het startpunt: de Lente - element hout - en jijzelf. Beweeg mee door lijf en leden, via adem, langs chakra's en door de 5 elementen. Met ontspanningsmomenten om de afterglow toe te laten, enige informatie over wat we aan het doen zijn, met visualisaties en uitgebreide eindrelaxatie.

Als reiziger neem je mee: yogamat, meditatiekussen(s), dekentje(s), blokken voor 'support & lifting' tijdens de sessie. YIN-yoga vraagt namelijk om het loslaten van spieren en aanspanning; daarbij mag het lijf zich zo veel mogelijk ondersteund voelen. Als je wat extra materiaal mee kunt nemen om te delen met wie dat niet heeft, wordt dat zeker gewaardeerd. Dit avontuur is voor ieder die open staat voor de 'waan YIN'.

Over de docent

Ingrid Lacroix is geïnspireerd door Yin-yoga, Do-In Yoga en Meridianenleer en andere Yogastijlen. Dit vult zij aan met haar persoonlijke ervaringen en haar ervaring vanuit het lesgeven. De docente komt uit de hoek van theater, dans, expressie, sociaal cultureel werk.

Opgeleid in Poweryoga en Ashtanga vond Ingrid gaandeweg haar pad via de Yin & Yang van Do-In Yoga. Daarna ontvouwde zich ook specifiek weer de Yin en de Restorative Yoga.

„Die vorm, die houding, die stroom die past bij de student van dat moment, en bij mij“, typeert docente Ingrid haar stijl.

www.ingrid-lacroix.nl



YOGA & DANS

Workshop
Magda Samson

Vrijdag 11 mei
20.00 - 22.00 uur

Ervaar de unieke combinatie van verstillend, kracht en levenslust die ontstaat wanneer je yoga, dans en muziek samenvoegt.

Je werkt in deze workshop intensief met yoga-dans-series. In de series voer je yoga-asana's uit op muziek, in combinatie met passen en bewegingen uit de dans. Net als bij een vaste reeks asana's zoals in de Zonnegroet, nodigt een 'Yoga & Dansserie' uit om bewust in het moment aanwezig te zijn en verbinding te leggen met jezelf.

Je ervaart tijdens deze workshop de gevoelswaarde van verschillende bewegingen, je eigen levenslust, de kracht en de meditatieve werking van 'Yoga & Dans'.

Over de docent

'Dansen is mijn passie, yoga mijn leven'. Magda Samson is yoga-, dans en pilatesdocent. Ze geeft als gastdocent les aan de docentenopleiding en in de specialisatie 'Yoga en Dans'. Ze werkte oorspronkelijk binnen het basisonderwijs en danste in haar vrije tijd. Al vlug besloot zij van deze passie haar beroep te maken. Zij specialiseerde zich in jazzdans en gaf als gediplomeerde docente les bij diverse balletscholen. In 1989 startte zij haar eigen dansschool: 'Magda Samson Yoga & Dans'.

In het begin van de jaren negentig zocht Magda meer verdieping in de dans en vond deze in de yoga. Zij rondde 1996 de docentenopleiding van Samsara af. Daarna vervolgde zij haar 'yogaweg' door diverse opleidingen te volgen waaronder de Pranayama bij Douwe Tiemersma en de chakrafilosofie en -psychologie bij de docentenopleiding van Saswitha en zocht de verdieping in India.

www.magdasamson.nl



AVONDCONCERT

Surajit Das

Vrijdag 11 mei
20.00 - 22.00 uur

In het avondprogramma geeft Surajit Das een Indiaas klassieke muziek concert. Niet alleen voor het plezier, want deze vorm van muziek kan ook gezien worden als (ayurvedische) therapie, waarin muziek balans in het leven van mensen en hun omgeving brengt. Muziek is een universele taal die naast communicatiemiddel ook als geneesmiddel kan werken. De muziek van het concert bestaat uit Raga's. Elke Raga heeft een balans brengend effect en stemt af op het bioritme van de tijd, dagdeel en de seizoenen. Er zijn dus Raga's voor de ochtend, middag en avond en voor de seizoenen. Raga's kennen regels voor de opbouw en noten die sterk verbinden met de ritmes van de natuur.

Surajit speelt sitar, een snaarinstrument gemaakt van hout en pompoen, en wordt begeleid door een Tabla speler.

Over de docent

Surajit Das werd in Calcutta in een muzikale familie geboren. Hij leerde op zijn 9e van een tante sitar spelen. Hij raakte geïnteresseerd in Indiase klassieke muziek en kreeg van sitarspeler prof. Kashinath Mukerjee les. Later kreeg hij les van prof. Chinmoy Lahere in klassieke Indiase zang.

Surajit bestudeerde en ontwikkelde raga's in de traditionele stijl en haalde in 1986 zijn Master in Klassieke Indiase Muziek.

Sinds 1990 woont hij in Nederland en geeft door heel Europa workshops. Hij werkte samen met Deepak Copra en Roy Martina. Zijn CD 'Ayurvedic Music Therapy' was in de pers betiteld als de beste CD van de maand juli 2004. Hij is daarnaast yogaleraar.

www.surajit.nl



INDIASE OEFENINGEN MET MUDRAS HANUMAN

Workshop
**Sadhana
Meijer-Gopalrai**

Vrijdag 11 mei
20.00 - 22.00 uur

De workshop is een reis door een religieuze traditie, gecombineerd met hasta's en mudra's (handgebaren). Het verhaal dat uitgebeeld wordt, is de inleiding in de Hanuman Chalisa. Hierin wordt de moed en het heldendom van de aapgod Hanuman bezongen. Dit vers telt acht regels die gezongen worden in het Sanskriet. Sadhana leert de deelnemers de tekst en geeft uitleg waarna de handgebaren en expressie aan de beurt komen om inhoud en vorm te geven aan het verhaal. De voeten worden daarbij achterwege gelaten wegens de complexiteit van de dans, zodat in alle rust en stilte de meditatieve tekst geleerd kan worden.

Over de docent

Sadhana Meijer-Gopalrai (1967) is bedrijfsconselor en cultureel coach. Daarnaast is zij ook sinds jonge leeftijd expert in de klassieke Indiase tempeldans. Deze dansvorm verenigt als geen andere de fysieke dynamiek met fijne motoriek samen met bezieling en schoonheid van de dans. Haar eigen ervaringen in het proces om zich deze dans eigen te maken en op peil te houden, vormen continue een bron van inspiratie voor workshops en danslessen.

Sadhana's persoonlijke synthese van Indiase achtergrond en westerse dansopleidingen in combinatie met haar beroepservaring maakt haar tot een unieke en intuïtieve guru (lerares). Zij combineert Bharata Natyam met diepgaande kennis over danstherapie en bewegingsexpressie waardoor haar shisya's (leerlingen) persoonsgerichte aandacht krijgen.

www.sanstha-amrit.com/sadhana



RESTORATIVE YOGA

Workshop
Diana van der Gaast

Zaterdag 12 mei
11.00 - 13.00 uur
15.00 - 17.30 uur

Bij deze van stress herstellende en revitaliserende yoga-vorm maken we gebruik van bolsters, kussens en dekens als ondersteuning in de poses, zodat je een comfortabele rusthouding aan kunt nemen. De focus ligt op ontspanning en op zachte wijze ruimte maken in o.a. schouders, rug en heupen. Het rusten in de kussens zorgt ervoor dat er een makkelijke overgave aan 'niets doen' kan ontstaan. Restorative Yoga heeft een meditatief karakter. Het is een oefening in mindfulness, een moeiteloze beoefening zonder inspanning en een uitnodiging om de alledaagse druk van presteren en continu doorgaan, los te laten. In deze workshop wordt de werking van Restorative Yoga op het parasympatische zenuwstelsel toegelicht, je ontvangt een handout en Diana geeft een les van 1½ uur. Belangrijk: Neem naast je mat, ook nog een handdoek, 2 hoofdkussentjes en 2 plaids/dekens mee. Bolsters (grote, langwerpige kussens ter ondersteuning in de poses) zijn aanwezig.

Over de docent

Diana van der Gaast is sinds 1994 yogadocent en onder meer opgeleid in Raja Yoga, Poweryoga, Yoga voor ouderen, Kashmiryoga en Restorative Yoga. De laatste jaren kenmerken haar lessen zich steeds meer door een zacht en meditatief karakter. Sinds 2012 is zij zich gaan specialiseren in Restorative Yoga, geïnspireerd door haar docenten Tina Nance en Veda Ela. Diana geeft les in verschillende yogastijlen, organiseert stilteretraines en workshops, en geeft meerdere keren per jaar een specialisatie Restorative Yoga voor docenten.

www.yogaflow.nl



Yoga en Geur

Workshop/
interactieve lezing
Roos Lubbers

Zaterdag 12 mei
11.00 - 13.00 uur

De Yoga & Geur workshop is speciaal ontwikkeld voor yogadocenten die geur als instrument in willen zetten in hun eigen yoga/meditaties. Tijdens deze interactieve training ervaar je het effect van geur op ons wezen. Je ondergaat eeuwenoude geurrituelen uit de hele wereld. Aan bod komt verder: voelend ruiken, chakra's en bijpassende geurcombinaties en praktisch toepasbare geoefeningen.

Het resultaat is dat je in staat bent deelnemers een diepere zintuiglijke ervaring te geven. De Yoga & Geur workshop is geschikt voor alle vormen van yoga en meditatie en alle leeftijden.

Roos maakt iemand op een inspirerende en bevlogen wijze bewust van het effect van geur en laat mensen weer 'voelen' met hun neus.

Over de docent

Van jongs af aan is Roos Lubbers (1969) in de ban van geuren. Na de opleiding Communicatie aan de Hogeschool Utrecht wordt op haar twintigste haar neus getest bij de geurfabrikant International Flavour and Fragrance (IFF) in Hilversum. In 2001 start Roos met haar eigen onderneming Saela, waar alles draait om geurbeleving. Het begint met workshops waarin deelnemers een eigen geur creëren met zuivere essentiële oliën en breidt zich in ruim vijftien jaar uit met allerlei activiteiten op geurgebied. Van bedrijfstrainingen tot aan buitenlandse parfumreizen en lezingen.

Roos schreef de in 2013 verschenen Parfumgids. Verder heeft zij tv- en radiopresentaties op haar naam staan en wordt regelmatig geconsulteerd als autoriteit op geurgebied. Momenteel begeeft Roos zich meer op het terrein van geurconcepten en Train-the-Trainer als Geurdocent.



AYURVEDA VOOR HET WESTEN

Lezing

John Marchand

Zaterdag

11.00 - 13.00 uur

15.00 - 17.30 uur

De principes van de Ayurveda zijn universeel en blijvend: dosha's, gunda's, rasa's, enz... Hiermee biedt de Ayurveda een unieke geïndividualiseerde benadering van de mens op basis van wat men de 'biochemische identiteit' van elkeen zou kunnen noemen. De Ayurveda kent vandaag de dag grote uitdagingen, niet in het minst in de westerse wereld door vervuiling van lucht, bodem en grondwater en intensieve landbouwmethodes. Heeft dit alles gevolgen voor de dagelijkse ayurveda-praktijk? Uiteraard wel, zowel in het preventieve als in het curatieve werkveld? Hoe kan Ayurveda succesvol ingezet worden en een antwoord bieden op de noden van vandaag in West-Europa?

Dit wordt geïllustreerd aan de hand van concrete casussen en frequent voorkomende condities en aandoeningen. Hierbij is ruim tijd voor vragen van deelnemers.

Over de docent

John Marchand begon op zijn 14de yoga te beoefenen. Later werd hij ingewijd in de Kriya-yoga. John studeerde verpleegkunde & spoed- & intensieve zorgen. Hij volgde een opleiding psychotherapie en vestigde zich als psychotherapeut. Hij ontmoette Harish Johari, 'ayurveda's renaissance man', in 1981. Gedurende 20 jaar studeerde hij bij Johari in Europa en in India, en integreerde die kennis in zijn dagelijks leven en in zijn praktijk, waar hij werkte met psychotherapie, ayurveda en massage. Hij werd bekend als docent op de jaarlijkse congressen van de Europese Yogafederatie. Momenteel is John hoofddocent in de Internationale School voor Ayurveda 'Yoga & Ayurveda Health' in Brussel.

www.yoga-ayurveda.be



ZEVEN LOTUS- BLOEMEN UIT BHUTAN

Workshop

Marijke Ludwig

Zaterdag 12 mei

11.00 - 13.00 uur

Zeven Lotusbloemen: ook verjongingsoefeningen genoemd. Ze werden in 1948 in het Westen bekend. Het zijn oefeningen die de levenskracht verhogen. Zeven oefeningen, één voor iedere dag. Het openen van de opeenvolgende Lotusbloemen (energiecentra) is een vereniging van de zon- en maanenergie. Het mannelijke principe (zon) drukt de heldere levenskracht en de ratio uit. Het vrouwelijke principe (maan) de rustige kracht, het gevoel, de intuïtie. De oefeningen wekken verschillende krachten in man en vrouw. Er is voor beiden een serie.

Iedere Lotus heeft een geestelijk symbool. Via de zenuwvlechten, het ruggenmerg en de concentratie op het symbool maak je de verbinding. De energie stroomt steeds bewuster door het lichaam. Zoals het bloed de zuurstof vervoert, zo vervoert het bewustzijn de levenskracht.

Over de docent

Marijke Ludwig geeft sinds 1975 yogales aan onder meer volwassenen; zwangeren; kinderen; geestelijk gehandicapten en dove kinderen. Zij volgde in 1976 de Saswitha Yoga opleiding.

Sinds 2000 heeft Marijke een specialisatie geïntegreerd die yogahoudingen nog intensiever maakt: de inzet van de bekkenbodemp. Volgens Marijke geeft het de houding en de oefeningen nog meer vederlichte kracht. Ook heel belangrijk vindt zij dat oefenen van de yogahoudingen zo bewust en verfijnd is dat het je uitdaagt. Niet om prestatie te leveren, maar wel om verandering en verdieping te bewerkstelligen.

yoga-marijkeludwig.nl



WAT KAN YOGA ONS LEREN?

Lezing
Jan Jaap Klok

Zaterdag 12 mei
11.00 - 13.00 uur

Deze lezing verkent de achtergronden van yoga en de diverse indelingen. Steeds weer tref je de begrippen zelf, Zelf en stof/geest aan.

Jan Jaap Klok: „Om de onderwerpen van de lezing niet alleen verstandelijk te benaderen, wordt je verzocht alvast op Youtube een filmpje van Tippi te bekijken, als je dat op je laat inwerken heb je verder geen theorie meer nodig. Je kunt dit vinden op: https://www.youtube.com/watch?v=jJZWtM69_bE en https://www.youtube.com/watch?v=i_GpEbpmPag

Ook hiermee in verband verwijs ik naar de Aitareya Upanishad III-1-3. Dan leg ik de link van de theorie naar datgene waar je iets mee kunt in praktische zin." Improvisatie hoort tot de mogelijkheden, omdat door de interactie en de dingen van de dag niet alles in de hand gehouden kan worden.

Over de docent

Jan Jaap Klok studeerde geneeskunde en was huisarts van 1977 tot 2013.

Tijdens de medische studie jaren verdiepte hij zich in filosofie en psychologie van onder andere C.G. Jung, het Taoïsme, Zen en in de achtergronden van Yoga. Hij deed de opleiding tot yogaleraar in 1973 bij Saswitha. In 1986 volgde het examen Swabhawat (in feite een samenvatting van verschillende geschriften Tao Te King, Bijbel, Boeddha, Upanishaden, Stanza's) bij Saswitha. In 1997 studeerde hij als acupuncturist af en leidde vanaf 2001 aankomende huisartsen op. Na het beëindigen van de huisartspraktijk in 2013 deed hij een studie Mindfulness (MBCT). Van zijn hand verschenen drie boeken.

www.yogastudio0114.nl



STOELYOGA

Workshop
Yvonne van Helvoirt

Zaterdag 12 mei
15.00 - 17.30 uur

Heb jij in je lessen deelnemers met beperkte bewegingsruimte en wil je leren hoe je dan de stoel kunt inzetten als hulpmiddel? In deze workshop leer je hoe je de stoel gebruikt, zittend of staand achter de stoel wanneer de balans minder wordt. Je krijgt een indruk van de toepassing van houding, stoelasana's en ontspanning op de stoel. In deze workshop ervaar je hoe je houdingen van deelnemers effectief aan kunt passen, ongeacht de aandoening of leeftijd. Stoelyoga zie je dan ook steeds vaker bij zorg-, en welzijnsinstellingen, op scholen en bedrijven, omdat het deze ruime toepasbaarheid geeft.

Over de docent

Yvonne van Helvoirt kwam al jong met yoga in aanraking, terwijl ze als instructrice water- en buitensport activiteiten organiseerde. Na haar agogische opleiding startte ze de Hatha yoga docentenopleiding bij 'de Blikopener'. Daarna specialiseerde zij zich in lesgeven aan alle leeftijden en richtte zich op bijscholing waarin stoelyoga geïntegreerd was met adem- en ontspanningsmethoden, zoals Harayoga, Dixhoorn en meditatie. Tijdens de uitwisseling in Canada kwam Yvonne voor het eerst in aanraking met bewegingsactiviteiten op de stoel. Terug in Nederland werd het een vanzelfsprekendheid om de stoel in te zetten als hulpmiddel tijdens een yoga les, waarbij volwassenen met een meervoudige beperkingen moeite hadden met opstaan.

Stoelyogadenhaag.nl



MULADHARA, DE BASIS VAN DE CHAKRA'S

Workshop
Danielle Bersma

Zaterdag 12 mei
15.00 - 17.30 uur

Een bekkenbodem in balans geeft een krachtige basis. Het is de dragende kracht van je lichaam, een steun in je dagelijkse leven. Vanuit een goede basis, kun je meegaand zijn. Je ervaart de balans tussen krachtig en flexibel zijn. We kijken in deze workshop naar Muladhara, Svadhistana en Manipura. We ontdekken het krachten spel van de elementen, hun verwevenheid en hun samenhang. We werpen een blik op sympatische en parasympatische vlechtwerken, o.a. plexus solaris. Het heupgewricht heeft een belangrijke sleutelrol voor de stabiliteit in staande houdingen. Naast theoretische onderbouwing is deze workshop zeer praktisch gericht; bewustwordings-oefeningen, asana's, flow, pranayama en meditatie. Centraal staat: zelf voelen en ervaren, verder denken dan wat er in de boekjes staat, loskomen van aangeleerde regels door eigen ervaring en open staan voor andere ervaringen.

Over de docent

„We zijn allemaal anders, hebben een ander gezicht, een ander lichaam. Dus als twee mensen dezelfde oefening doen, kunnen ze het niet op dezelfde manier uitvoeren en zullen ze ook niet hetzelfde ervaren. Yoga betekent: De oefening doen op jouw eigen wijze, op jouw eigen manier, zoals die goed is voor jouw lichaam en aan jou innerlijke en fysieke balans geeft.”

Danielle, (1958) fysiotherapeut en yogadocent, is mededirecteur en docent aan de Samsara Yoga Docentenopleiding. Zij geeft met veel enthousiasme en plezier les in praktische anatomie en hatha yoga.

www.samsara.nl



YOGA EN PIJN-VERMINDERING

Workshop
John Tumulero

Zaterdag 12 mei
15.00 - 17.30 uur

In deze workshop wordt een andere kijk gegeven op pijn. De belangrijkste principes in het omgaan met pijn zijn ervaren, accepteren, ruimte geven, grenzen verkennen en loslaten van angst/afkeer/onzekerheid. Yoga kan het neurobiologische proces van het degenereren van spieren op een positieve manier beïnvloeden. Op basis van veel (zelf)onderzoek en onderzoek bij mensen in zijn praktijk heeft John Tumelero een hoopvol programma gecreëerd dat pijnbeleving terug kan dringen. Aan de hand van het vermijdingsmodel van dr. Jasmijn Holla legt hij uit waarom pijn erger wordt. Daarin betreft hij de sutra's en de overeenkomsten met het moderne vermijdingsmodel. Via yoga en meditatie maakt John de leerlingen wegwijs in het positief beïnvloeden van mensen met pijnklachten.

Over de docent

John Tumulero is de oprichter van yogaopleiding Tsonдру. Hij geeft al 20 jaar yogales. Daarnaast is hij ook natuurgeneeskundig therapeut, Shiatsu-therapeut en mindfulness based cognitive therapy trainer. Hij is ook breed geschoold in de medische basisvakken anatomie, fysiologie en pathologie. John Tumelero is lid van meerdere beroepsverenigingen, waaronder de Vereniging Yogadocenten Nederland. Als natuurgeneeskundige van de VBAG, de NVST en het overkoepelend orgaan RBNG. Voor de opleiding tot yogadocent is de VYN de belangrijkste. John Tumelero wordt in zijn opleiding gesteund door yogadocenten, een psychologe en diverse therapeuten. Zo is er een mooie brede opleiding ontstaan.

opleidingyogadocent.nl

PERSONAL LIABILITY STATEMENT & HEALTH CERTIFICATE

Wim Hof Method workshop

As certified WimHof Instructors, we see to it that the Wim Hof Method activities are carried out safely and correctly. However, we cannot assess the health risks particular to individual participants. Participants are notified about the health risks in advance via a written statement. We point to their personal responsibility, and advise to consult their personal physician should the medical questionnaire prompt any potential issues. It is ultimately up to the participant to determine whether they are fit to take part.

Personal Liability Statement

"I hereby declare that I participate in the activity on *date* voluntarily and entirely at my own risk. I shall not hold Marilou Hermens liable for any damages and/or injury resulting from participation in the Master Module".

Health Declaration

"I hereby declare that I have been adequately informed about the particulars of the WHM activity beforehand, and that I am in good physical and mental condition. I shall not hold Marilou Hermens liable for any damages and/or injury resulting from participation in the Master Module. My participation is entirely at my own risk".

Name:

Date:

In case of an emergency, please call:

Signature:



We hopen je te mogen verwelkomen op ons feestelijke en sfeervolle congres in Elspeet.

Neem vrijdag 11 mei je vrienden, familie, kennissen of cursisten mee en kom genieten van de crème de la crème uit de yogawereld.

Bezoek onze website:

www.yoganederland.nl

voor de laatste informatie of kijk op facebook:

<https://www.facebook.com/yoganederland.nl/>

Colofon

De Yoganieuwsbrief wordt uitgegeven door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN), opgericht op 23 maart 1978, ter behartiging van de belangen van yogadocenten en als informatiepunt voor yogacursisten. De VYN is lid van de Europese Yoga Unie. De Yoganieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar aan het eind van ieder kwartaal en heeft een oplage van 1200 exemplaren.

Opzegging van het VYN lidmaatschap kan alleen schriftelijk via de administratie. De opzegging moet voor 1 december van het lopende jaar zijn ontvangen. Je opzegging is definitief wanneer je een bevestiging hebt ontvangen. Bij beëindiging dient het muurschild, indien gehuurd van de VYN, geretourneerd te worden via de administratie.

Deze is bereikbaar op administratie@yoganederland.nl
Adres: Roderweg 7, 9321 AA Peize

Redactie Gerreke van den Bosch,
redactie@yoganederland.nl (06 - 28 318 622)

Opmaak en vormgeving Karina Delfos, karina@yoga-den-haag.nl

Drukwerk en postale afwerking
Koppelaar MixMedia b.v. (0187 - 471 026)

Medewerkers aan deze editie Gerreke van den Bosch,
Astrid Eijgenberger en Karina Delfos.

Sluitingsdata voor kopij en advertenties Yoganieuwsbrief jaargang 40
nr. 1: 16 februari
nr. 2: 18 mei
nr. 3: 7 september
nr. 4: 9 november 2018

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl

Kopij voor de activiteitenkalender door leden VYN volgens vast formaat sturen naar administratie@yoganederland.nl

Advertenties sturen naar de administratie: Dorien Pool, Roderweg 7, 9321 AA Peize, administratie@yoganederland.nl. Graag uw advertentie insturen onder vermelding van het gewenste formaat in mm en publicatienummer nieuwsbrief.

Gegevens en tarieven 2017 t.b.v. advertenties
Kijk op www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven

Zetspiegel 176 mm breed en 238,5 mm hoog

Advertentievoorwaarden

- pdf-bestand - resolutie: 300 dpi - tekst, afbeeldingen en foto's in CMYK
- zonder snijtekens en kaders

Over plaatsing van artikelen, brieven en advertenties beslist het bestuur van de VYN.



