

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË vzw



STUDIE & ONTMOETINGS-DAGEN

De Oude Abdij
Drongenplein 26, Drongen

4 en 5 oktober 2025



Flor Stickens



Alberto Paganini



Krishna Van Lierde



Dharma Muni



Kathy Van der Heyden



Marc Braeckman



Luc Bael



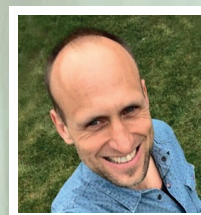
Jens Keygnaert



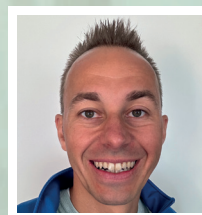
Paul Meersman



Johan De Backer



Jochen Snick



Gert Vliegen



Fabienne De Buysere



Greet De Pauw



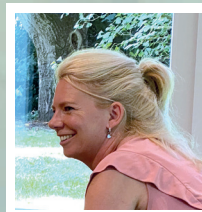
Koenraad Elst



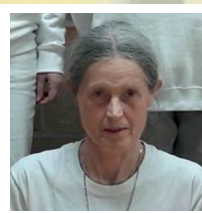
Rudi Lepoutre



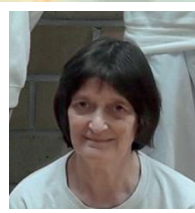
Maria Cliteur



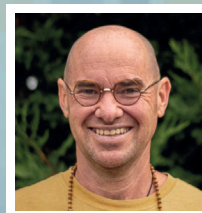
Natasja Smeets-Hendriks



Devi Van Hove



Gita Bisschops



Manu Fernandez

Een organisatie van

www.yogafederatie.be

Adres maatschappelijke zetel : Kattestraat 120
9400 Ninove

Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

Uiterste
inschrijvingsdatum :
14 september 2025

foto : free download hd autumn
wallpaper 1920



Programma

Zaterdag 4/10/25

Zaal A4	Zaal C1	Zaal B1	Zaal B2
Zaal A4 09.45 Welkom voorzitter: Peter Leysen			
10.00 - 12.00 Flor Stickens : Lokaliseren en harmoniseren van de chakra's .Opladen van het pranisch lichaam (praktijk)	10.00 - 12.00 Greet De Pauw: Traumasensitieve yoga (theorie en praktijk)	10.00 - 12.00 Dharma Muni: De Volledige ademhaling (lezing) De Volledige Yoga-ademhaling in āsana (praktijk)	10.00 - 12.00 Fabienne De Buysere: De verschillende mogelijkheden om āsana's toe te passen (praktijk)
12.15 MIDDAGMAAL - EETZAAL			
14.00 - 15.45 Alberto Paganini: Stromen met Soma Yoga Flow: de innerlijke flow volgen, pulseren met het Leven, vrijheid, voelen, loslaten (theorie en praktijk)	14.00 - 15.45 Devi Van Hove en Gita Bisschops (Yogaschool Rama Saenen) Stilte: lezing, theorie en praktijk, meditatie en kirtan (theorie en praktijk)	14.00 - 15.45 Krishna – Peter Van Lierde: Het lied van het universum (theorie en praktijk)	14.00 - 15.45 Paul Meirman: Ritmes in āsana en prāṇāyāma (theorie en praktijk)
Zaal A1 15.45 KOFFIE/THEE pauze			
16.15 - 18.00 Manu Fernandez: Yin Yoga (praktijk)	16.15 - 18.00 Maria Cliteur: Meditatie – meditatieve wandeling, yoga van de tast (liggende meditatie), zit meditatie (praktijk)	16.15 - 18.00 Marc Braeckman en Kathy Van der Heyden: Vrijheid (theorie en praktijk)	16.15 - 18.00 Koenraad Elst: Yoga vóór de Veda's: de Indo-Europese wortels van yoga of Zinal avant la lettre (theorie)
18.15 AVONDMAAL - EETZAAL			
Zaal A4 20.00 AVONDPROGRAMMA Dharma-Muni - Kīrtana met klankschaal-meditatie			

Zondag 5/10/25

Zaal A4	Zaal C1	Zaal A2	Zaal B2
7.00 - 8.15 Natasja Smeets-Hendriks (Vormingsinstituut Yoga Zolder): ochtendpraktijk (praktijk)	7.00 - 8.15 Jochen Snick: Dynamische ochtend flow (praktijk)	7.00 - 8.15 Rudi Lepoutre: ochtendpraktijk Viniyoga; Śrī Krishnamacharia en Himalayan Yoga Tradition (praktijk)	7.00 - 8.15 Flor Stickens: Dagopening (praktijk)
8.30 ONTBIJT - EETZAAL			
10.00 - 12.00 Johan De Backer: Yoga en het innerlijk kind (theorie en praktijk)	10.00 - 12.00 Jochen Snick: Steverige wortels, open hart (praktijk)	10.00 - 12.00 Fabienne De Buysere: gezondheidsmantra (praktijk)	10.00 - 12.00 Flor Stickens: Inleiding tot het reciteren van Vedische Teksten volgens de traditie (theorie en praktijk)
12.15 MIDDAGMAAL - EETZAAL			
14.00 - 15.45 Jens Keygnaert: Āsana en het Sacro-iliacaal gewricht (theorie en praktijk)	14.00 - 15.45 Gert Vliegen: Yoga Nidra (praktijk)	14.00 - 15.45 Buiten : Alberto Paganini: Yoga met de natuur-elementen en meditatief wandelen in de vrije natuur (praktijk)	14.00 - 15.45 Luc Bael: Zelfonderzoek (atma vicāra), het rechtstreekse pad. (theorie en praktijk)
Zaal A4 16.15 tot 17.00 UITREIKING DIPLOMA'S - KOFFIE, THEE & GEBAK			

Kostprijs:

		leden	niet-leden
Weekend met overnachting in:	eenpersoonskamer (WE1):	290 €	330 €
	tweepersoonskamer (WE2):	240 €	280 €
Zonder overnachting:	enkel zaterdagprogramma (ZA):	130 €	150 €
	enkel zondagprogramma (ZO):	90 €	110 €
Weekend zonder overnachting (WZO):		200 €	240 €

De maaltijden zijn in de prijs inbegrepen.

Optie:

aankomst op vrijdagavond van 16 u tot 21 u (enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2)

Op vrijdagavond is er geen maaltijd voorzien.

Supplement voor extra overnachting en ontbijt: 80 € in eenpersoonskamer,
65 € in tweepersoonskamer

Inschrijving:

Bij voorkeur via het inschrijfformulier op onze website of via mail naar Activiteiten@yogafederatie.be.

De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijvingsformulier en van de betaling op de

bankrekening van YFN vzw: YFN vzw, Kattestraat 120, 9400 Okegem-Ninove

BIC: BBRUBEBB IBAN: BE25 3900 6740 8082

Bij annulering na 20 september 2025 kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.

Info: activiteiten@yogafederatie.be

- Breng mee: yogamat, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's/neuskannetjes zijn ter plaatse te koop

De Oude Abdij Drongen:

www.oudeabdij.be

Bankrekening van YFN vzw:
YFN vzw, Kattestraat 120, 9400
Okegem-Ninove
BIC: BBRUBEBB
IBAN: BE25 3900 6740 8082

Verantwoordelijke uitgever:
Peter Leysen
Gitschotellei 309
2140 Borgerhout

Volgende activiteit:

22 november 2025

“Verwen je ogen met ooggyoga”

Maria Clicteur

Volgend yogaweekend:

25 - 26 april 2026

met Siddharta Krishna

