

Programma Herbronning Yogaweek 15-22 augustus 2025 - Yoga Soma - Frandeux

Dag	Vrijdag 15	Zaterdag 16	Zondag 17	Maandag 18	Dinsdag 19	Woensdag 20	Donderdag 21	Vrijdag Vertrek Vaarwel
Thema	Aankomst Welkom!	Zelfkennis Sva-dhyaya	Je eigenheid Dosha	Vuur - Agni	De mind - Manas	Natuurlijk Ritme - Tala	Maak je vrij Sadhana	
7.00 – 7.30u Meditatie Manu 7.30 – 8.45u Yoga beoefening		Stilte Meditatie (Ma) Ochtend Sadhana * (Ma) Of Chi gong - Dru Yoga wandeling (Po)	Stilte Meditatie (Ma) Ochtend Sadhana (Ma) Of Chi gong - Dru Yoga wandeling (Po)	Stilte Meditatie (Ma) Ochtend Sadhana (Ma) Of Chi gong - Dru Yoga wandeling (Po)	Stilte Meditatie (Ma) Ochtend Sadhana (Ma) Of Chi gong-Dru Yoga wandeling (Po)	Stilte Meditatie (Ma) Ochtend Sadhana (Ma) Of Chi gong-Dru Yoga wandeling (Po)	Stilte Meditatie (Ma) Ochtend Sadhana (Ma) Of Chi gong-Dru Yoga wandeling (Po)	Yoga, laatste les (AI)
8.45-9.30u 9.30- 10u		Ontbijt Pauze	Ontbijt Pauze	Ontbijt Pauze	Ontbijt Pauze	Ontbijt Pauze	Ontbijt Pauze	Ontbijt
10 – 13u15 10-11 Ayurveda theorie Sarah 11-13u15 Workshops met Alberto		10u-11u30 Theorie Ayurveda: Een weg naar zelfkennis. (Sa) 11u30 - 13u15 Yoga beoefening Yoga Flow's met de 5 elementen – Guna's meditatie over Zelfkennis, Sankalpa, grenzen waarnemen en respecteren (AI)	10u-11u30 Theorie Ayurveda: Ontdek jezelf. Jouw Dosha (Sa) 11.30u- 13u15 Yoga beoefening voor Kapha, Pitta en Vata. Balans. Aangepaste harmoniserende en helende Yoga Flows Drishti's (AI)	10u-11u00. Theorie Ayurveda: Jouw spijsvertering (Sa) 11u- 13u15 Activerende Yoga Vuur Yoga Flow Zonnegroeten, Uddhyana Bandha, Kapalabathi, Agni Sara, Nauli, Leeuw... Asana's voor na de maaltijden: vertering proces ondersteunen(AI)	10u-11u00. Theorie Ayurveda: Jouw Mind (Sa) 11u- 13u15 Meditatieve Yoga Flow Pranayama, Sankalpa. Zintuigen observeren. Raja, Tamas, Sattva. De neutrale waarnemer Zelf-observatie, meditatie, affirmaties (AI)	10u-11u00. Theorie Ayurveda: Dinacharya en Ritucharya (Sa) 11u- 13u15 Yoga beoefening aangepast aan tijd, ruimte, seizoen, ... 4 seizoenen Yoga Flows - Ritme, harmonie, Tala, Omgaan met veranderingen (AI)	10u-11u00. Theorie Ayurveda: In de praktijk: zelfzorg en levensstijl (Sa) 11u- 13u15 Zelfzorg Ontwikkel je eigen helende en harmoniserende yogabeoefening om zelf thuis je Sadhana voort te zetten (AI Ma)	Hartelijk afscheid. Vertrek! Goed thuis, harte - wensen. OM
13.15 – 14u 14 – 15u		Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze	
15 - 18.45u Namiddag activiteiten 16u30 - 17 Pauze	Vanaf 17.15 aankomst Eten vanaf 19.00	15- 16.30 Meditatief wandelen, bewust stappen en gronden in de natuur Yoga met bomen (AI) Pauze 17 -18u45 Yin Yoga workshop (Ma)	Vanaf 14.45 Sauna namiddag 14.45 - 16u15 Ritueel: Sauna - Abhyanga - in het meer (AI - Ma) Pauze 16u45 -18u45 Ayurveda Kookworkshop (Sa)	14u30 – 16.30 Ayurveda Kookworkshop (Sa) Pauze 17-18.30 Rond het vuur (3D mapping) Bewuste waarneming en transformatie van je levenssituatie (AI)	Vanaf 14.45 Sauna namiddag 15 -18.00 ijsbad & Wim Hof ademhaling (Ma) of 16 - 18u30 Il silenzio dei passi. Stilte wandeling in de natuur. Open naar de wonderen van het Zijn (AI)	14 -15.30 Ayurveda Kook Workshop (Sa) Pauze 16 – 18u30 Energie-ademen cirkel + ontspanning (AI & Ma)	15u -16u.30 Yin Yoga workshop (Ma) 16.30-18.00 Sarah QA moment deelnemers 18-18.45 Karma Yoga opruimtijd	
18.45- 19.30		Avondeten Pauze	Avondeten Pauze	Avondeten Pauze	Avondeten Pauze	Avondeten Pauze	Avondeten Pauze	
20 – 21u30 Avond activiteiten	20-20u15 Welkom! Intro - avond	Meditatie (Ma) Massage avond (Mi)	Meditatie (Ma) Soundhealing Diep ontspannen en regenereren (Ma)	Meditatie (Ma) Kampvuur en ritueel (AI - Ma)	Start 19u30 Mantra avond (Mantra Amrita)	Meditatie (Ma) Ki Dansavond (Mi)	Verrassingsfeest	

(AI) Alberto Paganini - (Sa) Sarah Spruyt - (Ma) Manu Fernandez - (Mi) Mireille Vanderbruggen - (Po) Pol Bruneel

* Ochtend Sadhana (Ma) = 5 tibetanen, Pranayama, Wim Hof ademhaling, Yoga Shanti Flow, olie Abhyanga massage, Neti, tong schrappen, ...