

Programma Herbronningsdagen Yoga Soma Frandeux

30 april – 3 mei 2026

	Donderdag 30 april	Vrijdag 1 mei	Zaterdag 2 Mei	Zondag 3 mei
7.30 – 8.30u Yoga beoefening		Qi Gong-Dru Yoga in de natuur (Po) Bewust afdalen en sterker worden in onderste Dantian Of – Zacht wakker worden: Puls of life Yoga Flow (Al)	Qi Gong-Dru Yoga in de natuur (Po) Activeren en voelen van de meridianen. Bewegen met Qi Of Ochtend Yoga (Mi) Meteen Klaarwakker: activerende Yoga Flow	Qi Gong-Dru Yoga in de natuur (Po) Lichaam, hart en ziel inzetten voor ons hoogste goed Of Ochtend Yoga (Ma) Een zachte Shen-ochtendles
8.45-9.30u 9.30- 10u 10 – 12u		Ontbijt Pauze	Ontbijt Pauze	Ontbijt Pauze
10-12 Yoga lessen Kleine & Grote zaal		10u-12u Grote zaal Yoga (Al) Prana Hart Yoga Flow Maak contact met je Hart en je levensenergie en bevrijd de stroming Kleine zaal (Mi) Vijf elementen Flow: tijdens deze Yoga Flow maken we een reis doorheen de 5 elementen en nodigen we lichaam en geest uit om weer in balans te komen en energie te laten stromen.	10u-12u Grote zaal Yoga Slow Deep Shanti Qi Flow (Ma) Via zachte stromende bewegingen laten we Qi stromen vanuit de kwaliteit van ons hart Kleine zaal (Al) 5 elementen Yoga Flow Kracht en balans in lichaam en geest. Versterkende en helende verbinding met de Hartenergie en de vijf elementen	10u-12u. Grote zaal Yoga (Al) Soma Yoga Flow met zachte pulsasies bevrijden we vitaliteit en ontspanning in spierwefsels en fascia Kleine zaal (Po) De Shen van Aarde, Hemel en Natuur, in ons en rondom ons, bewust ervaren en voelen in verbinding met de qi van het hart. Meditatief, Dru Yoga- en Qi Gongsgewijs.
12.30 – 13u30 14u30		Middageten Pauze	Middageten Pauze 13u45 -14u15 Qi Yoga Nidra (Ma)	Middageten 12u!!! Pauze
x	Vanaf 17u aankomst	14u30- 16.30 TCG (Mar) Cultiveren van energie via de drie schatten uit de TCM: Jing, Qi en Shen + praktische toepassingen 17u - 18u30 Meditatief wandelen, bewust stappen en gronden in de natuur Yoga met bomen (Al)	14u30 16u30 TCG (Mar) De mechanismen van de vijf elementen: sleutel tot harmonie + praktische toepassingen Vanaf 16u30 Sauna 17u - 18u30 Lachyoga creatieve wandeling (Al)	13u30-14u30 Kamers opruimen en leegmaken 14u30 – 16.30 TCG (Mar) Spiermeridianen en orgaanklok: een praktische benadering van onze Qi stroom + praktische toepassingen 16u30-17u Afscheid
18.45- 19.30		Avondeten Pauze	Avondeten Pauze	
20 – 21u30 Avond activiteiten	19u30 Welkom! Intro- avond	Yin les Ervaar diepe rust, voed je Nier energie, versterk je basisveiligheid (Jing)+ Soundhealing (Ma)	Vuur Ki Dans (Mi)	

(Al) Alberto Paganini, **(Mar)** Marco Sampermans, **(Ma)** Manu Fernandez, **(Mi)** Mireille Vanderbruggen, **(Po)** Pol Bruneel