



Eric Staals is al ruim 30 jaar yogadocent. Tussen 1988 en 1993 heeft hij veel rondgereisd in Azië en is hij in contact gekomen met het Hindoeïsme en het Boeddhisme. Deze filosofische kijk op het leven beviel hem. Terug in Nederland begon hij al vlug met Yoga te beoefenen om de drukte van alledag het hoofd te kunnen bieden.

IYENGAR & YIN YOGA

verdiepingsweekend met Eric Staals
17-18 oktober 2026



Programma op zaterdag 17/10

10u: zaal open

10u30 – 13u:

Iyengar yoga, de kracht van de benen

Trauma (stress) Release Exercise

13u – 14u: lunch

14u - 16u15:

Iyengar yoga, torsi
achterwaartse buigingen

16u15-16u30: pauze

16u30 – 18u30: Yin yoga



Programma op zondag 18/10

9u30: zaal open

10u - 12u30:

Iyengar yoga, voorwaartse buigingen
en heupopeners

13u - 14u: lunch

14u - 15u15: Yin Yoga

15u30 – 18u:

Schouder- en hoofdstand
Dynamische integratie flow



IYENGAR & YIN YOGA

Meebrengen:

- Eigen lunch
- Water
- Yogamat
- 2 yogablokken
- 1 yogariem
- 1 – 2 bolsters

Bij inschrijven meedelen over welke yoga hulpmiddelen je ontbreekt, dan zorgen we voor voldoende aantal.

Deelnameprijs:

€ 90/dag of € 45/dagdeel

Voordeeltarief weekend: € 170

Inschrijven:

Mailen naar jochen.snick@gmail.com

Overschrijven:

Vzw Soma:

Triodos Bank – IBAN BE02 5230 8066 1740

BIC TRIOBEBB

Met vermelding van IYY + naam

De opgedane levensvisie in combinatie met het beoefenen van yoga gaf hem een duidelijk doel in zijn leven.

Hij volgde de driejarige beroepsopleiding bij de Stichting Yoga en Vedante in Amsterdam van 1994 tot 1997. In 2006 zette hij de stap om zelfstandig fulltime yogadocent te worden in zijn geboorte- en woonplaats in Sint-Oedenrode, waar hij zijn Yogacentrum Libra runt samen met andere instructeurs.



Locatie: 't Bulscampveld
Wingensestraat 2, 8020 Oostkamp