

WORKSHOPS

HangAsana (Karuna & Ed)

Deze workshop gaat over het opnieuw verbinden met het hart. We gaan op een innerlijke reis door middel van asanas, dans, adem, meditatie en live muziek.

Karuna zal je begeleiden door hart openende yin & yang asanas. De yin asanas worden langere tijd vastgehouden waardoor u dieper in uw fysieke en emotionele lichaam kunt zinken. De yang asanas, samen met een hart dans, zijn bedoeld om je te verbinden met jouw innerlijke vuur.

De live Hang muziek van Ed a.k.a Hanguman zal u begeleiden op uw reis. Hij speelt een tweede generatie originele Hang, afgestemd op de hartchakra.

Dit is een uitnodiging om vanuit je hart te leven.

Cacao ceremonie (Tessa en Tonko)

Wees onderdeel van de cirkel tijdens de cacao ceremonie.

Samen met het medicijn cacao en klanken die we gezamenlijk gaan maken gaan we op een reis door ons hart.

Veel deelnemers geven aan een diep gevoel van vreugde en vrede te voelen, een connectie met iets compleets.

Klik [hier](#) voor uitgebreide informatie.

Voor deelname aan deze ceremonie vragen we een bijdrage van 2 euro p.p. voor de cacao.



De kracht van de adem (Deepa)

“Kiezen voor de adem, is kiezen voor het leven. Ervaar de kracht van de adem middels de bewust verbonden ademhaling. Een krachtige liefdevolle methode die je direct in je lijf brengt en ruimte geeft om ballast los te laten, en meer levendigheid, energie, ontspanning en vrijheid te ervaren.”



Tantra transcendence (Anthar)

When love meets meditation!

“When your consciousness is simply there without content, that contentless purity is what Tantra calls real experience.”

In this workshop you'll enter into the state of self realising, breaking the grip of the mind, letting go of stored emotions of the mind and diving deeper into the sacred presence of "Now". With partners or alone, it is a journey from Self to Self which liberates you!

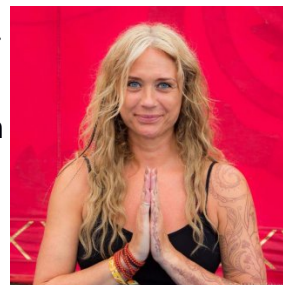


Yoga in concert (Jan en Yvonne)

Jan Kuiper is Yogi, virtuoos gitarist en schrijver. Jan is gezegend met een onuitputtelijke hoeveelheid energie, optimisme en geluk. Naast een succesvolle carrière als gitarist met zijn band The Five Great Guitars, kun je hem ook een autoriteit noemen op het gebied van Yoga, Meditatie, Zen en Boeddhisme. Hij geeft samen met zijn vrouw Yvonne de Hoop yogavoorstellingen met livemuziek door heel Nederland onder de naam: 'Yoga in Concert' en yogaspecials & retreats. In 2013 publiceerde hij zijn eerste boek over yoga, muziek en meditatie: 'Leven met een glimlach'. Zijn tweede boek: 'Bomen van kristal' verscheen in 2014.



Yvonne de Hoop geeft met passie les in Critical Alignment Yoga en - Therapie, Hatha Yoga, meditatie en adem & ontspanningstherapie. Haar jarenlange kennis en ervaring komen samen in haar bijzondere, inspirerende en heldere manier van lesgeven. Door yoga is zij het leven pas echt gaan ervaren, het heeft haar geopend en verbonden met datgene waar het in het leven werkelijk om gaat. Samen met haar man (gitarist en yogi) Jan Kuiper verzorgt zij al jaren yogaconcerten in binnen en buitenland. Op het Yoga Festival geven zij 'Yoga in Concert', een unieke beleving van yoga en muziek.



Ayurvedische workshop (Pien)

Ayurveda is de oudste Indiase gezondheidsleer met universele waarden die zeker ook nu nog van toepassing zijn.

Ayur=leven, lang leven / Veda=weten.

Ayurveda leert over wie je bent en waarom je tegen de wereld aan kijkt op de manier waarop je dat doet. de Ayurveda leert je wat goed is voor jou, je zult het herkennen wat goed doet want diep van binnen weet je het.



In deze workshop leer je o.a. over de drie dosha's (=basis energieën) kapha, pitta en vata.

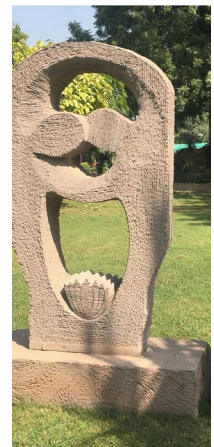
en hoe je in combinatie met yoga deze structuurprincipes met hun elementen uit de natuur kunt ondersteunen/versterken.

Verder geef ik wat lifestyle tips, die je in je dagelijkse routine kunt toepassen om gezond en vitaal te blijven.

Yoga Circle (Ada)

Yoga betekent verbinding. In de yogacirkel gaat het om verbinding met elkaar.

Door samen yogahoudingen te doen en te bewegen in een flow, de dragende kracht van de groepsenergie te ervaren, zonder jezelf te verliezen, geven en ontvangen, soms dynamisch dan weer heel verstillend.



Kidsplek (Isabel)

Voor de kinderen mini-lesjes kinderyoga, mandala tekenen, schminken, dromenvangers maken en samen spelen en plezier maken. Uiteraard is er ook iets lekkers te drinken en te eten.

