

VYN FESTIVAL

De helende kracht van yoga

12 & 13 mei 2023



Vereniging
Yogadocenten
Nederland

De helende kracht van yoga

Voorwoord		3
Programmaoverzicht		4
Maartje van Hooft	Diepe stabiliteit als sleutel naar heelheid	6
Anneke Sips	Yogatherapie	7
Helen Purperhart	Kinderyoga	8
Petra Verhoef	Tibetaanse Meditatie	9
Johan Noorloos	Yoga van de mat af	10
Annerie Verploeg	Yoga bij stressklachten en burn-out	11
Sanne Mees	Yoga en Seksualiteit	12
Anke Wijnja	Persoonlijke Natuur-Mandala maken	13
Irene Pool	Klank-Ligconcert	14
Mariëtte en Erik Wijma	Mantra Meezing	15
Satishkoemar Mathan	Indiase dans	16
Anoshe Overington	Vinyasa Yogini Workshop	17
Catherine Vandepitte	Duizend wegen, één Thuis	18
Peter Haima	Helende Herstel-Yoga	19
Jaap Schaap	Tai Chi	20
Diana van der Gaast	Restorative Yoga	21
Tom Verlaan	Raja Yoga	22
Ester Gieles en		
Cynthia Collet-van Dijk	Long Covid en Yoga	23
Conchita Scheffer	Lachyoga	25
Colofon		27

De helende kracht van yoga

In yogaland is een grote verscheidenheid aan stijlen, benaderingswijzen en accenten. Het VYN yogafestival is dé gelegenheid om deze diversiteit te vieren. Geniet van het weldadige aanbod op dit festival. We kunnen als yogabeoefenaars en docenten immers leren van elkaar, en onze lessen en levens verrijken.

Thema van het festival is: de helende kracht van yoga. Je kunt kiezen uit ruim twintig workshops. We weten dat yoga kan bijdragen aan ons lichamelijke en geestelijke welzijn. Daar komt steeds meer aandacht voor, ook in de reguliere gezondheidszorg. Tijdens het festival zijn er workshops over stabiliteit, yogatherapie, meditatie en de rol die yoga kan hebben bij stressklachten, kanker en long covid. Maar ook natuur, zang, dans en lachen zijn helend en komen aan bod.

Of je nu wel of niet lid bent van de vereniging: het festival biedt je de kans om collega's en mede yogi's te ontmoeten. Iedereen is welkom.

De festivalcommissie en het bestuur van de Vereniging Yogadocenten Nederland wensen je een hartverwarmend en inspirerend festival toe. We hopen je te ontmoeten op 12 of 13 mei!

Met hartelijke groet,

Gert Slob

Voorzitter Vereniging Yogadocenten Nederland

Je kunt je inschrijven op www.yoganederland.nl/festival

Locatie hotel Mennorode Elspeet**WORKSHOPS VRIJDAG****Vrijdagochtend 11.00 – 13.00 uur**

- | | |
|---------------------|---|
| 1 Maartje van Hooft | Diepe stabiliteit als sleutel naar heelheid |
| 2 Anneke Sips | Yogatherapie |
| 3 Helen Purperhart | Kinderyoga |
| 4 Petra Verhoef | Tibetaanse Meditatie |

Vrijdagmiddag 15.30 – 17.30 uur

- | | |
|--------------------|-------------------------------------|
| 1 Johan Noorloos | Yoga van de mat af |
| 2 Annerie Verploeg | Yoga bij stressklachten en burn-out |
| 3 Sanne Mees | Yoga en Seksualiteit |
| 4 Anke Wijnja | Persoonlijke Natuur-Mandala maken |

Vrijdagavond 20.00 – 21.30 uur

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1 Irene Pool | Klank-Ligconcert |
| 2 Mariëtte en Erik Wijma | Mantra Meezing |
| 3 Satishkoemar Mathan | Indiase dans |

WORKSHOPS ZATERDAG**Zaterdagochtend 11.00 – 13.00 uur**

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 Anoshe Overington | Vinyasa Yogini Workshop |
| 2 Catherine Vandepitte | Duizend wegen, één Thuis |
| 3 Peter Haima | Helende Herstel-Yoga |
| 4 Jaap Schaap | Tai Chi |

Zaterdagmiddag 15.00 – 17.00 uur

- | | |
|--|--------------------|
| 1 Diana van der Gaast | Restorative Yoga |
| 2 Tom Verlaan | Raja Yoga |
| 3 Ester Gieles en
Cynthia Collet-van Dijk | Long Covid en Yoga |
| 4 Conchita Scheffer | Lachyoga |

Vrijdag 12 mei

- 09.30 – 10.15 aankomst
 - 10.15 – 10.45 opening
 - 11.00 – 13.00 workshops
 - 13.00 – 14.00 lunch
 - 15.30 – 17.30 workshops
 - 18.00 – 19.00 diner
 - 20.00 – 21.30 avondprogramma
 - 21.30 – ???? samenzijn in de bar
- Overnachting voor wie twee dagen blijft

Zaterdag 13 mei

- 06.45 – 08.15 yogawandeling
- 07.00 – 08.00 ochtendyoga
- 08.00 – 09.00 ontbijt
- 08.30 – 09.00 ontvangst deelnemers zaterdag
- 09.00 – 10.45 Algemene Ledenvergadering
- 11.00 – 13.00 workshops
- 13.00 – 14.00 lunch
- 13.00 – 15.00 inloop bij bijscholingscommissie
- 15.00 – 17.00 workshops
- 17.00 – 18.00 afsluitende borrel



Vrijdagochtend

11.00 – 13.00 uur

Maartje van Hooft

DEIEPE STABILITEIT ALS SLEUTEL NAAR HEELHEID

Ons lichaam weerspiegelt alles wat we ervaren, en wat er in ons gebeurt. En net als in andere aspecten van ons zijn, is er in ons lichaam een natuurlijke impuls richting heelheid en balans. Als je kijkt naar ons bewegingsapparaat, dan zie je een systeem dat ons letterlijk bij elkaar houdt, en dat zijn onze diepe stabiliserende spieren.

Dit systeem zorgt ervoor dat krachten vanuit alle lichaamsdelen overgedragen worden naar ons dragende midden. Zo wordt het hele lichaam niet alleen gestabiliseerd, maar ook verbonden.

Maar ook emotioneel en energetisch brengt diepe stabiliteit ons terug in onszelf. Dit is enorm ondersteunend bij stressklachten, maar ook bij overprikkeling of trauma.

In deze workshop ervaar je de werking van diepe stabiliteit en hoe je dit mee kan nemen in je lessen. We werken met specifieke vooroefeningen, maar ook met asana's.

Daarnaast krijg je enige achtergrondinformatie hoe het trainen en ervaren van diepe stabiliteit behulpzaam kan zijn in helingsprocessen.

Maartje van Hooft

Maartje van Hooft is sinds 15 jaar hoofddocent van yoga-opleiding Amitabha. Zij heeft de methode Aplomb ontwikkeld, die toewerkt naar diepe stabiliteit in yoga en in je dagelijks leven. Ze heeft verschillende yoga en meditatie-boeken geschreven.

Zij is naast yoga-docent ook Boeddhistisch priester, psychosomatisch oefentherapeut, shiatsu-therapeut en cranio-sacraal-therapeut.

Meer informatie op www.amitabha.nl



Vrijdagochtend

11.00 – 13.00 uur

Anneke Sips

YOGATHERAPIE TERRAPY: INTEGRATIVE YOGA THERAPY VERKENNEN

Het doel van yoga is om ons naar een staat van Svastha te leiden. In het Sanskriet betekent 'Sva' 'zelf' en 'Stha' betekent 'blijven' - blijven als mezelf. Het woord Svastha wijst op een staat van natuurlijk evenwicht of optimale gezondheid.

Wat is gezondheid? En welke betekenis heeft gezondheid in ons leven? In deze sessie onderzoeken we samen hoe we deze 'staat van Svastha' kunnen leren herkennen. Daarnaast wordt Terrapy: Integrative Yoga Therapy geïntroduceerd; voor wanneer de balans in gezondheid verloren is gegaan. Je gaat ervaren hoe eeuwenoude yoga complementair werkt met op evidence based moderne benaderingen voor een geïntegreerde beoefening voor jezelf of in een therapeutische setting. Het element 'aarde' als toegankelijke basis voor aarding, steun en veiligheid speelt in de geïntegreerde yoga sessie een belangrijke rol.

Anneke Sips

Anneke werkt sinds 1998 in de psychiatrie, momenteel als POH-GGZ.

Ze is één van de eerste erkende yogatherapeuten (C-IAYT) in Nederland en oprichtster van 'Network Yoga Therapy'. Ze is internationaal trainer en spreker en bouwt bruggen op het gebied van yoga en geestelijke gezondheid. Haar expertise is te vinden in toegepaste filosofie en yoga voor geestelijke gezondheid.

Meer informatie: www.networkyogatherapy.com



Vrijdagochtend

11.00 – 13.00 uur

Helen Purperhart

**KINDERYOGA
SPELENDERWIJS JE KRACHT EN
BALANS VINDEN MET YOGA!**

Tijdens deze kinderyoga workshop krijg je inspiratie hoe je op een speelse manier yoga geeft aan kinderen en wat daar allemaal bij komt kijken. Je leert hoe je een kinderyogales opbouwt en welke lesonderdelen geschikt zijn voor kinderen en hoe je ze aanbiedt. Spelenderwijs passeren de oefeningen in verhaalvorm de revue. Je beleeft een yoga avontuur waarin je gaat bewegen, ontdekken, ontspannen en fantaseren. Je leert hoe je met kinderen op een laagdrempelige manier over de yogaleefregels kan praten. Hoe mooi is het om kinderen door yoga zichzelf te laten ontdekken. Zodat ze weten hoe ze in elkaar zitten en hoe hun lijf werkt. Als ze dat weten, kunnen ze er ook iets aan doen als ze zich stijf, angstig, druk of sloom voelen.

Helen Purperhart

De kinderyoga workshop wordt gegeven door Helen Purperhart. Helen is bekend door haar vernieuwende manier om kinderyoga gestalte te geven. Ze heeft haar eigen methode ontwikkeld en nodigt je graag uit om het kind in jezelf te (her)ontdekken. Het is haar missie om je te inspireren om op je eigen wijze kinderyoga in de samenleving te brengen.

Meer informatie: www.kinderyoga.nl



Vrijdagochtend

11.00 – 13.00 uur

Petra Verhoef

**TIBETAANSE MEDITATIE:
VAN ONTSPANNING NAAR HELDERHEID
IN DRIE STAPPEN**

Meditatie wordt veelal ingezet om tot rust te komen. En dat is prachtig. Maar met meditatie kan nog zoveel meer gedaan worden. Het Tibetaans Boeddhisme heeft daar een aantal mooie en diepgaande methoden voor: Shiné-meditatie voor focus en aandacht, Dzogchen-meditatie voor inzicht en helderheid. Zinnige methoden met oude wijsheid, die mensen helpen bij hun kern terug te komen. Met Shiné ontdek je dat je een keuze hebt waar jij je aandacht op wilt richten. Dit wordt single point of mind genoemd. Dzogchen brengt je terug naar de kern, je clear state of mind. In deze workshop gaan we aan de slag met beide methodes. We vertrekken vanuit visualisatie voor ontspanning en bewegen via Shiné naar Dzogchen. Je leert wat deze methoden inhouden en hoe je ze kan toepassen. Je gaat naar huis met de kennis én ervaring over deze Tibetaanse methoden als tool voor meer focus en helder inzicht.

Petra Verhoef

Petra werkte lange tijd in het bedrijfsleven. Totdat ze haar intuïtie herontdekte, energetisch therapeut en trainer werd en het boek 'Vertrouwen, hoe intuïtie je leven verrijkt' schreef.

Ze maakte kennis met Tibetaans Boeddhisme en was meteen enthousiast. Als erkend leraar Shiné en Dzogchen in de traditie van Tulku Lobsang Rinpochee mag zij als één van de weinige westerlingen Dzogchen aanleren. Meer informatie: www.sammacentrum.nl / www.innerlicht.nl



Vrijdagmiddag

15.30 – 17.30 uur

Johan Noorloos

YOGA VAN DE MAT AF

De workshop gaat over zowel de kracht en dynamiek van Vinyasa, alsook over de zachtheid en ontspanning van yin. Daarbij is het vooral een uitdaging om in iedere houding en in elke beweging zo mindful mogelijk te zijn. Johan zelf noemt het 'meditatie in beweging'.

Johan: "Ik zie de yogamat als een prachtige metafoor voor het leven zelf. De lessen en inzichten op de yogamat zijn vaak boeiende spiegels. Het confronteert en inspireert. Bijvoorbeeld om de signalen die het lichaam voortdurend geeft te durven voelen en onderkennen. En daar vervolgens naar te handelen. Om grenzen te accepteren en te verleggen waar mogelijk. Om met compassie en liefde naar jezelf en de wereld om je heen te kijken. En om vooral bewust door te ademen. Uiteindelijk zullen we beseffen dat de daadwerkelijke yogales pas echt begint zodra je van je mat afstapt."

Johan Noorloos

Johan: "Het geeft ontzettend veel voldoening om te mogen delen met anderen, wat mijzelf zoveel goed heeft gedaan. De Nieuwe Yogaschool is hiervoor een prachtig platform. Met een geweldig team hebben we de mogelijkheid gecreëerd om de kracht en waarde van yoga en meditatie door te geven aan anderen. Door lessen, trainingen en opleidingen. Live en online. Hiervoor ben ik heel dankbaar!"

Meer informatie: www.denieuweyogaschool.nl



Vrijdagmiddag

15.30 – 17.30 uur

Annerie Verploeg

YOGA BIJ STRESSKLACHTEN EN BURN-OUT

Stressgerelateerde klachten komen in uiteenlopende fases voor. De verschillen in klachten tussen deze fases zijn belangrijk voor de toepassing van yoga bij stressklachten. Annerie: "Goede basiskennis van de stressfysiologie en de verschillende fases helpt je als yogadocent om passende lessen aan te bieden."

In de workshop krijg je inzicht in de werking van het stresssysteem en de gevolgen van langdurige stress. Je krijgt o.a. antwoord op de volgende vragen:

- Wat zijn de gevolgen van chronische stress voor je lichaam?
- Wat is het verschil tussen overbelasting, overspannenheid en burn-out?
- Waarom duurt herstel bij de één veel langer dan bij de ander?
- Is burn-out een psychisch of een lichamelijk probleem?
- Hoe kan iemand duurzaam herstellen van stressklachten?

De do's and don'ts bij de verschillende fases van stressklachten worden onderzocht. Hoe kun je je lessen aanpassen? Wat doe je wel of niet met een cursist met een burn-out? Welke vormen van yoga zijn geschikt? Tijdens de workshop wordt gebruik gemaakt van de 'Handreiking Yoga: van spanningsklachten tot burn-out.'

Annerie Verploeg

Annerie Verploeg (1976) volgde haar opleiding bij Yoga & Vedanta en heeft haar eigen yogapraktijk 'Het Yoga Pad'. Daarnaast heeft zij een coachingspraktijk, waarbij zij zich voornamelijk richt op begeleiding bij stressklachten en burn-out. Ze schreef mee aan de 'Handreiking Yoga: van spanningsklachten tot burn-out' die de VYN in 2022 op haar website publiceerde.

Meer informatie: www.annerieverploeg.nl



Vrijdagmiddag

15.30 – 17.30 uur

Sanne Mees

YOGA EN SEKSUALITEIT

Sanne: “Ik voelde overal tintelingen stromen en ik werd helemaal warm: ik had dit nooit eerder gevoeld en wist meteen dat ik meer wilde ontdekken. Dit was mijn allereerste ervaring met een sacred sexuality practice waarbij ik leerde mijn seksuele energie door mijn lichaam te circuleren. In de jaren daarna heb ik me verder verdiept en gemerkt wat dit deed. Ik ben vrolijker, energiever, krachtiger, voel meer compassie en ervaar diepe liefde voor mezelf. Het is een echt thuiskomen in mijn lijf. En: mijn seksleven is veel leuker!”

Sanne neemt je in deze workshop mee op ontdekkingsstocht naar jouw eigen seksuele energie. Er worden oefeningen gedaan waarbij je op een veilige en leuke manier in contact kunt komen met deze energie. Je houdt je kleding gewoon aan en alle oefeningen worden solo uitgevoerd. Je krijgt handvatten over hoe je dit kunt toepassen in je dagelijks leven en hoe je dit kunt doorgeven aan je cursisten.

Sanne Mees

Sanne is yogadocent en holistisch seks-, liefde- en relatiecoach in opleiding. Ze studeerde in 2020 af bij Samsara met een scriptie over Yoga en Seksualiteit, en studeert nu bij VITA™ Coaching. Ze geeft bijscholingen bij Samsara, 1-op-1 yogales en coaching.

Sanne: “Ik laat je met lichtheid de diepte in jezelf ervaren”.

Meer informatie: www.sannemees.nl



Vrijdagmiddag

15.30 – 17.30 uur

Anke Wijnja

**PERSOONLIJKE NATUUR-
MANDALA MAKEN**

Volgens Anke staan wij niet los van de natuur, maar zijn er onderdeel van. Anke: “Ze is om ons heen en in onszelf. De natuur leeft, net als wij. En daarin heeft ze ons zoveel te leren. Niet zozeer vanuit ons denken, maar vooral als je je ermee verbindt vanuit je hart en je intuïtie.”

In deze buitensessie nodigt Anke je uit om middels oefeningen en ervaringen vanuit je intuïtie de natuurlijke wereld om je heen in je op te nemen. Om op gevoel elementen te ontmoeten en te verzamelen en daar vervolgens stap-voor-stap een eigen mandala mee te creëren.”

Het maken van een mandala is een prachtige, eeuwenoude vorm van meditatie-in-beweging. Van creërend mediteren. Door op deze manier met de natuur te werken, kan een diepe verbinding ontstaan tussen jezelf, de elementen die je hebt gekozen en het geheel dat je ermee creëert. Daarnaast ontstaat vaak van nature een dieper inzicht in de onderwerpen waar je nu mee bezig bent.

Anke Wijnja

Anke is Bushcrafter, Mindfulness trainer en natuurcoach in Amsterdam. Ze neemt met veel plezier volwassenen en kinderen mee op ontdekkings-tocht. Mindfulness, meditatie en natuur passen voor haar heel goed bij elkaar. In haar sessies zet ze natuur in om makkelijker in het moment te komen, om te helpen verbinden met jezelf en de wereld, het leven, om je heen.

Meer informatie: www.thenatureconnection.nl



Vrijdagavond

20.00 – 21.30 uur

Irene Pool

**THE SOUND OF SILENCE, KLANK-
LIG CONCERT**

Irene: “Klank als heilzame kracht, alles is frequentie en vibratie in beweging! Ieder orgaan, ieder botje en iedere cel in ons lichaam is frequentie en vibratie. Ons Lichaam is bijzonder intelligent en weet precies welke frequenties het nodig heeft om weer in balans te komen. Een klank-lig concert is een universeel Klankenbad van 90 minuten. Instrumenten uit alle delen van de wereld worden bespeeld, in combinatie met Zielenzang. Het klankconcert is volledig afgestemd op de aanwezige deelnemers, en voltrekt zich in flow. Via een korte inleiding worden we meegenomen in een diepe ontspanning.”

Comfortabel liggend op een matje, ervaar je dit zorgvuldig opgebouwde veld van harmonieuze frequenties en vibraties, en maak je jouw eigen unieke innerlijke reis. Waar de geest stil wordt en het hart vredig, is ruimte voor verwondering, healing en het 'Zijn in onverdeelde aandacht'. Neem een comfortabel matje, deken en kussentje mee en laat je verrassen!

Irene Pool

Irene is oprichtster van The Sound of Silence, en heeft zich gespecialiseerd in Klank-healing, traditionele Chinese gezondheidskunde, Tao-healing en Tao kalligrafie. Ze is een gecertificeerd master teacher van de Tao Academy. In haar praktijk geeft ze (klank) behandelingen op maat, workshops, trainingen en klankconcerten in binnen- en buitenland.

Meer informatie: www.thesoundofsilence.solutions



Vrijdagavond

20.00 – 21.30 uur

Mariëtte en Erik Wijma

MANTRA MEEZING

“De naam zegt het al: fijn zingen met elkaar. We hebben diverse mantra's uit alle windstreken van de wereld in ons repertoire. Oude en nieuwe woorden die we samen zingen. De herhaling, de trilling van stem, gitaar en drum maken de energie. Zingen als meditatie. In verbinding met jezelf en met de anderen in de groep. Steeds zijn ook wij weer verrast wat voor moois het ons en de 'meezingers' brengt: ontspanning, heling, dankbaarheid en plezier! We zingen altijd in een kring en nemen de teksten voor je mee. Jij hoeft alleen maar jezelf en je stem mee te brengen. Als je een drum hebt en het leuk vindt om mee te drummen, neem 'm dan mee. En... niet kunnen zingen bestaat niet, iedereen is hoorbaar welkom! Dus doe mee en laat je hart zingen!” nodigen Mariëtte en Erik uit.

Mariëtte en Erik Wijma

Erik: “Wij zijn Mariëtte en Erik en we verbinden graag door muziek, akoestisch en vanuit ons hart. We zingen graag met en voor anderen en dit doen we in de vorm van ceremonies, huiskamerconcerten, cirkels en bij het kampvuur. Muziek maken wij vanuit ons gevoel en dit delen we graag met anderen!”

Meer informatie staat op: www.vlamkracht.nl



Vrijdagavond

20.00 – 21.30 uur

Satishkoemar Mathan

INDIASE DANS

Bharatanatyam ontstond in de oudheid binnen de tempelmuren van Tamil Nadu/Zuid-India. Beoefenaars en uitvoerders van deze danskunst waren de Devadasī's: dienaressen en toegewijden van God. Het is één van de acht algemeen erkende Indiase klassieke dansvormen, en onderhand uitgegroeid tot een podiumkunst. Het drukt Indiase religieuze thema's en spirituele ideeën uit. Wanneer het publiek voor het eerst dit soort kunst ervaart, voelen ze zich in een staat van ontvankelijkheid.

Satishkoemar: "In de workshop maak je kennis met de basisbeginselen van deze dansstijl, die rijk is aan verschillende elementen. Zoals hoofd-, oog-, en nekbewegingen, ritmisch voetenwerk, sierlijke handgebaren en verhalende expressie."

Satish wil iedereen de technische en emotionele kanten van deze dansvorm laten ervaren.

De workshop wordt mondeling gegeven, er wordt geen beeld of muziek gebruikt, waardoor je zintuigen en emoties tot leven worden gewekt.

Kleding: losse kleding en er wordt gedanst op blote voeten.

Satishkoemar Myre-Makhan

Satishkoemar is een Bharatanatyam artiest. Zijn passie voor dans groeide in een rap tempo en hij volgde zijn dansopleiding bij verschillende dansGurus in Nederland en India. In 2000 in Delhi (India), werd hij geïnitieerd als danser en dansleraar. Zijn passie veranderde in een parttime baan. Sinds 2019 woont hij in Noorwegen waar hij dans, helingen en massage geeft.



Zaterdagochtend

11.00 – 13.00 uur

Anoshe Overington

**VINYASA YOGINI WORKSHOP –
FLOW IN EEN VROUWENCIRKEL**

Anoshe: "In deze workshop rijgen we de yogahoudingen als kralen van een mala aan elkaar, op het ritme van onze adem. De klas zal toegewijd zijn aan de godin Lakshmi; de beschermster van Amrita, de nectar van het leven en hoe zij relevant kan zijn in ons eigen leven. Door middel van Vinyasa flow en transformatieve oefeningen zal het een invocatie zijn van Lakshmi en in verbinding zijn met de vrouwelijkheid in onszelf. Ook ga je ervaren hoe een yoga klas voor alleen vrouwen als een ritueel kan zijn met zachte sensualiteit, waar je diep verbinding met jezelf legt. In deze cirkel creëren we een veilige plek om als vrouw tijdens de yoga beoefening een laagje harnas te laten wegsmelten."

Kunnen we in onze kracht staan, maar ook onze unieke vrouwelijke kanten van ontvankelijkheid, liefde en overgave omarmen? Hoe kunnen we ons met onze diepste verlangens verbinden in plaats van slechts doorgaan op wilskracht?

Anoshe Overington

Anoshe beoefent yoga en meditatie sinds 1982. Met haar man Nigam geeft ze Yin yoga & Mindfulness Trainingen, Yogini Vinyasa, bijscholingen, en meditatie trainingen in Doorn. Haar doceren is beïnvloed door meditatie, yoga, de klassieke Chinese geneeskunde, Yin yoga en Taoïsme. Alle leraren die Anoshe heeft gehad, stimuleerden haar om het Pad van Transformatie vanuit vrouwelijkheid te omarmen.

Meer informatie: www.stillnessinyoga.com/nl/



Zaterdagochtend

11.00 – 13.00 uur

Catherine Vandepitte

DUIZEND WEGEN, ÉÉN THUIS

Catherine: "Yoga helpt je om één te worden. Als je interne conflicten stoppen, als wat je denkt, wat je zegt en wat je doet in harmonie met elkaar gekomen zijn, ben je een yogi. Een yogi is niet alleen één met zichzelf maar ook met de totaliteit. De discriminatie is verdwenen. Je raakt het diepe geluk aan dat in ieder van ons aanwezig is. Er zijn vele spirituele stromingen en de Yoga wereld kent ook vele facetten. We gaan kijken of die stromingen gescheiden van elkaar zijn of ze ons leiden naar dezelfde plek. We gaan kijken naar de diepere laag en ontdekken wat ons verbindt en hoe helend dat is. In deze workshop, wil ik een tipje van de sluier oplichten. Door middel van uitleg en met oefeningen uit Hatha Yoga, Tibetaanse Yoga en een introductie over Tattwa Shuddhi (meditatie) neem ik je op reis richting 'Thuis'."

Catherine Vandepitte

Catherine kwam op haar 20ste in aanraking met yoga. In 1995 studeerde ze af bij de Stichting Yoga en Vedanta en in 2006 in Yogic Studies I bij Satyananda Yoga. Catherine verdiepte zich in de therapeutische aspecten van yoga en (Zen)meditatie. Sinds 2009 na een retraite met Thich Nhat Hanh volgt ze retraites en trainingen bij Zenmeester Cuong Lu.

Meer informatie: www.debinnenplaats.net



Zaterdagochtend

11.00 – 13.00 uur

Peter Haima

HELENDE HERSTEL-YOGA BIJ KANKER EN CHRONISCHE KLACHTEN

Volgens Peter worden 'Integrative Medicine' en Leefstijl steeds belangrijker in de gezondheidszorg en wordt yoga daarbij gezien als waardevolle aanvulling. Peter: "Yoga blijkt te helpen bij herstel en verwerking van ziekte en kan lichamelijke en psychische klachten verlichten. Yoga bij kanker en chronische klachten is echter niet hetzelfde als Yoga voor 'gezonde' mensen, als docent werk je met mensen die fysiek en emotioneel kwetsbaar zijn. Dat vereist kennis van de ziekte en specifieke vaardigheden."

In deze workshop geeft Peter een introductie van Herstel-Yoga, een helende yoga ontwikkeld voor mensen met kanker of chronische ziekte. "We maken gebruik van mind-body technieken zoals yoga asana's, adem- en ontspanningstechnieken, maar ook oefeningen uit de mindfulness en compassie training. Alle oefeningen zijn erop gericht het zelf-herstellend vermogen te versterken en gezondheidsklachten te verminderen. Verder bespreek ik het overtuigende wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van yoga, wat je als herstel-yogadocent moet weten en kunnen en hoe te communiceren met artsen."

Peter Haima

Peter is Yoga en mindfulness docent, medisch bioloog en voorzitter stichting yoga en kanker. In 2010 kreeg hij de diagnose kanker. "Wat begon als een nachtmerrie werd een mooie reis langs Westerse en Oosterse kennis en bracht me op het yoga pad. Vanaf 2015 begeleid ik mensen met kanker en vanaf 2021 verzorg ik de specialisatie herstel-yoga bij kanker in Zweiersdal", aldus Peter.

Meer informatie: www.life-force.nl



Zaterdagochtend

11.00 – 13.00 uur

Jaap Schaap

TAI CHI

Tai Chi is een Chinese bewegingskunst die je kunt beoefenen ter bevordering van de gezondheid, als meditatieve oefening en als gevechtskunst. Tai Chi vergroot het concentratievermogen, helpt blokkades in de energiestroom te voorkomen en heeft een diepe uitwerking op het innerlijk. Gewrichten worden soepel, spieren en lichaam leren zich te ontspannen. Een Tai Chi vorm is niet prestatiegericht en door de zachtheid van de Yang-stijl is deze ook nog op hoge leeftijd te beoefenen.

Jaap: "Tijdens de workshop maak je kennis met de basisprincipes van de Tai Chi: balans, leeg stappen, bewust verplaatsen en coördinatie van links en rechts. Samen leren we de 8 vorm, een vorm die gebaseerd is op Yang stijl van professor Cheng Man Ch'ing. Heerlijk om te doen en een prachtige introductie in de Tai Chi Chuan. Je krijgt een handige hand-out zodat je deze Tai Chi serie niet kunt vergeten en toe kunt passen in je eigen leven en de kennis door kunt geven aan je leerlingen."

Jaap Schaap

"Mijn meester zei in 2004 tegen mij: 'Jaap, jouw leraar stopt met lesgeven. Jij moet maar in zijn plaats les gaan geven, daar leer je veel van' Jan heeft helemaal gelijk gekregen. Lesgeven verdiept en verrijkt je kennis en is heerlijk om te doen. Tai Chi en Qi Gong geven mij daarin ongekende mogelijkheden. Graag tot binnenkort bij de workshop."

Meer informatie: www.hathayogamijrecht.nl/tai-chi.html



Zaterdagmiddag

15.00 – 17.00 uur

Diana van der Gaast

DE KUNST VAN ONTSPANNEN MET RESTORATIVE YOGA

Diana: "Bij deze van stress herstellende en revitaliserende yogavorm maken we gebruik van bolsters, kussens en dekens als ondersteuning in de poses, zodat je een comfortabele rusthouding aan kunt nemen. De focus ligt op ontspanning en op zachte wijze ruimte maken door middel van poses en adem in onder andere schouders en rug. De ondersteuning van de kussens zorgt ervoor dat er een makkelijke overgave aan 'niets doen' kan ontstaan. Restorative Yoga heeft een meditatief karakter. Het is een oefening in mindfulness, een moeiteloze beoefening zonder inspanning en een uitnodiging om de alledaagse druk van presteren en alsmaar doorgaan, los te laten." In deze workshop wordt de werking van Restorative Yoga op het parasympathische zenuwstelsel toegelicht, je ontvangt een handout en Diana geeft een Restorative sessie, zodat je zelf de weldaad van diepe ontspanning kunt ervaren.

Belangrijk om mee te nemen: yogamat, (hand)doek, 3 hoofdkussentjes, 3 plaids/dekens en een oogmasker, zodat je het voor jezelf optimaal comfortabel kunt maken. Bolsters zijn aanwezig.

Diana van der Gaast

Diana, sinds 1994 yogadocent, is ook mindfulness trainer. Sinds 2012 specialiseert zij zich in Restorative Yoga, waarna haar yogalessen zich zijn gaan kenmerken door een zacht en meditatief karakter. Zij heeft haar eigen methode ontwikkeld: Restorative Yoga & Mindfulness & Ademruimte. Diana geeft jaarlijks zowel live als online een Bijscholing Restorative Yoga Basis & Verdieping voor docenten.

Meer informatie: www.yogaflow.nl



Zaterdagmiddag

15.00 – 17.00 uur

Tom Verlaan

RAJA YOGA, DE KONINKLIJKE WEG

Raja Yoga is de meest uitgebreide vorm van Yoga. De basis van deze yoga komt van Patanjali. In de lessen wordt niet alleen aandacht besteed aan de fysieke oefeningen maar ook meditatie en filosofie staat op het programma. Zowel de uitwisseling van ervaringen, de theorie en de daaruit voortvloeiende discussie zorgen voor zelfontwikkeling.

Tom: "Raja Yoga heeft vele gereedschappen om je het fysieke, mentale en causale als één te laten ervaren. In deze workshop beginnen we met enkele lichte fysieke oefeningen, afgestemd om meditatie makkelijker te maken. Tijdens deze fysieke oefeningen zullen we door de aandacht en opmerkzaamheid energetische pulsen kunnen waarnemen. Daarna volgt een geleide meditatie. Dit zal je naar een aparte stilte brengen en je zo je etherische lichaam laten ervaren. Door de uitleg van de oefening in de vorm van een kleine lezing zal duidelijk worden, dat je energie (prana) kan beheersen en toe kan passen. Ik kijk ernaar uit dit met jullie te delen!"

Tom Verlaan

Tom Verlaan (1961) geeft sinds 2001 Raja yogalessen bij Raja Yoga Aalsmeer. Hij heeft sinds 1992 diverse Raja Yoga gerelateerde opleidingen gevolgd en daarnaast ook met veel plezier de sport Tae Kwon Do beoefend (3e dan). De docentenopleiding Raja Yoga van Tom werkt met deelcertificaten en is internationaal erkend.

Meer informatie: www.rajayogaalsmeer.nl

Zaterdagmiddag

15.00 – 17.00 uur

Ester Gieles en Cynthia Collet-van Dijk

LONG COVID EN YOGA



Veel mensen die Corona hebben gehad, hebben nog steeds last van kortademigheid, benauwdheid, slecht slapen, weinig energie en/of extreme vermoeidheid. Een groot aantal mensen kan nog steeds niet of nauwelijks aan het werk. Deze klachten worden Long Covid of Post Covid syndroom genoemd. Onderzoek wijst uit dat bij Long Covid-patiënten het middenrif ernstig is aangetast. Het zijn niet (meer) de longen, maar de belangrijkste ademspier die is verzwakt. Een gezonde, diafragmale adem is hierdoor niet meer mogelijk.

Het goede nieuws is: er is iets aan te doen!

"In het voorjaar van 2022 is een werkgroep van de VYN gestart met een pilot yoga en Long Covid. Wil je meer weten over Long Covid, ben je benieuwd naar de resultaten van de pilot én wil je weten wat jij kunt doen met deze groep mensen in jouw lessen of hoe je ze individueel kunt begeleiden? Kom dan naar onze workshop", aldus Ester en Cynthia.



Cynthia Collet-van Dijk

Cynthia Collet-van Dijk (1973) is afgestudeerd logopedist en yogadocent. In 2016 rondde zij de Yogadocentenopleiding Yoga & Aplomb af. Haar Lotuszen studio voor Yoga/fitness/pilates/dans in Zwolle bestaat inmiddels 11 jaar. Begin 2024 opent zij samen met haar man Purazen Onthaastingscentrum in Zwolle. Haar persoonlijke missie: zoveel mogelijk mensen bereiken en meenemen naar een meer bewust, gezond en gelukkiger leven.

Meer informatie: www.onthaastingscentrum.nl

Ester Gieles

Ester Gieles (1979) is opgeleid als sportarts en Saswitha yogadocent. Zij heeft sinds 2018 een eigen praktijk waarin ze naast hatha yogalessen ook yogatherapie sessies geeft aan mensen met een breed scala aan gezondheidsklachten, zowel in kleine groepen als individueel. Haar missie is om yoga een plaats te geven binnen de reguliere gezondheidszorg.

Meer informatie: www.estergieles.nl



Zaterdagmiddag

15.00 – 17.00 uur

Conchita Scheffer

LACHYOGA

Conchita: "Waarom is lachen zo gezond? Als je lacht, worden de stresshormonen cortisol en epinefrine verlaagd. Het lichaam maakt de hormonen serotonine en dopamine aan welke werken als natuurlijke antidepressiva en ook endorfine dat pijn reduceert en lust verhoogt. Lachen verbetert de longcapaciteit en verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed. Lachen helpt de doses afweerstoffen in het bloed, immunoglobuline A, te verhogen en het aantal 'Natural Killer Cells (NKC)' te vergroten. Lachen is gemakkelijker dan mediteren (bij beginners), omdat men door te lachen vanzelf al vele omgevingsfactoren uitsluit. Een minuut lachen staat gelijk aan 10 minuten zware workout. Zelfs wanneer je 'nep lacht' doen de - toch - ontstane hormonen hun positieve werk. Lachen verbindt. Welkom dus op de workshop lachyoga, waar we behalve veel lach oefeningen ook ademhalingsoefeningen en lachmeditatie zullen doen! In deze workshop kan je van extravertheid naar heel naar binnen gericht gaan en van beide uitersten genieten. Ik kijk er naar uit dit met jullie te beleven. Jullie ook?"

Conchita Scheffer

Ik ben vrolijk van aard. Maar naarmate ik meer ging studeren en door tegenslagen, verdween de lach gaandeweg. Ik heb de opleiding lachyoga gedaan bij de 1e Nederlandse lachambassadeur en bij dr. Madan Kataria (grondlegger lachyoga) zelf 16 jaar geleden. Ik ben heel breed opgeleid en heb decennia lang voor de klas gestaan. Ook ben ik al jarenlang therapeut en coach.

Meer informatie: www.lachyoga.nl



COLOFON

Je kunt je aanmelden voor het festival vanaf woensdag 15 februari 2023 via yoganederland.nl/festival

Op zondagavond 23 april sluit de mogelijkheid voor inschrijven.

Lokatie:

Hotel Mennorode

Apeldoornseweg 185 8075 RJ Elspeet

Vragen?

Neem contact op met de festivalcommissie via:

festival@yoganederland.nl

Redactie

Gerreke van den Bosch,

redactie@yoganederland.nl (06 - 28 31 86 22)

Opmaak en vormgeving

Karina Delfos,

karina@yoga-den-haag.nl

Medewerkers aan dit programmaboekje

Bestuur, festivalcommissie en workshopgevers





yoganederland.nl