



Dutch Yoga Festival Terschelling 2021 Programma

Duik in een zee van ontspanning op het 14e Dutch Yoga Festival Terschelling,
24 tot en met 27 juni 2021

Het 14e internationale Yoga Festival Terschelling is een veelzijdig en inspirerend weekend op het gebied van yoga, persoonlijke groei, gezond en avontuurlijk leven in de schitterende natuur van Terschelling. Het voorprogramma begint op donderdag 24 juni om 16 uur en het hoofdprogramma op vrijdag 25 juni om 17.30 uur. Deelnemers kunnen op beide dagen aankomen vanaf 13 uur. Het festival eindigt op zondag 27 juni met een sluitingsceremonie om 15 uur.

Festival thema: One with Nature

One with Nature is het thema van dit 14e Yoga Festival. Ontdek de schoonheid van Terschelling met al je zintuigen! Voel je één met de zee, de duinen, de bossen en je eigen natuur. Beleef de unieke combinatie van natuur met vele vormen van yoga, inspirerende workshops, gezonde voeding en life muziek op Yoga Festival Terschelling.

Creëer jouw ultieme festivalprogramma!

Wat wil je het allerliefste doen tijdens jouw Yoga Festival? Maak het zo actief of ontspannen als jij wilt. Kom alvast in de stemming en maak je keuze uit ruim 100 workshops! Plan thuis alvast je favoriete workshops in of laat de invulling ter plekke ontstaan. Dansen onder de sterrenhemel, zwemmen in het duinmeer, samen eten en het leven delen... Of je nu alleen komt of samen, er is alle ruimte voor rust, ontspanning en verbinding. De voorpret is begonnen!

Ons goede doel

Het Yoga Festival ondersteunt **Stichting Duniya** al jaren om 100 schoolkinderen uit Varanassi (India) gezondheidszorg en onderwijs te bieden. Ook dit jaar geven het festival, de masseurs, healers en 'Yogi Tea' donaties voor leermiddelen. *Learn to love, love to learn...* Yogadocenten gaan naar India om te leren over yoga, wij geven graag aan deze Indiase kinderen om zich verder te ontwikkelen.

Hoofdprogramma

Hierna staan de workshopgevers en muzikanten uit het hoofdprogramma in alfabetische volgorde (Nederlands en Engels). Degenen die in het Engels vermeld staan, geven in het Engels les.





Afke Reijenga is yoga docent en levenskunstenaar. Haar sessies zijn vrolijk en speels, zonder diepgang te verliezen. Of het een Vinyasa, Yin of Gentle flow is, haar lessen zijn altijd een feestje. Aan het begin van de sessie speelt ze op het harmonium en zingt daarbij met ziel en zaligheid mantras die helpen je hart te openen. Afke geeft in Amsterdam les bij Svaha Yoga, De Nieuwe Yoga School en Delight Yoga. Naast yoga bewandelt Afke het mystieke pad van Tantra en Sjamanisme. Meer informatie: www.afke.org

Vrijdag 14.30-16.00: Sensual Yoga & Breath. Om al je zintuigen wakker te maken.
Vrijdag 19.00-20.15 en zaterdag 15.00-17.00: Tantra Intro. Voor koppels en singles.
Zaterdag 19.45-21.00: Tribal Vinyasa, laat je innerlijke tijger eruit! Een speelse en actieve vinyasa met 'lion breaths', Chi Kung, 'warriors', partneryoga, adem en humor.
Zondag 11.00-12.30: The dance of Shiva en Shakti, op het strand. Yoga flow op het ritme van de adem, uit de bergen van de Himalaya. Deze sequence leert je om eerst je hart te openen voor jezelf en daarna voor de wereld om je heen, terwijl je je grenzen bewaakt.



Anoshe Overington is sinds 1982 praktiserend yogadocente. Ze houdt van de balans tussen diepe ritmische Vinyasa flow en de statische overgave van Yin Yoga. Haar passie is diepere lagen van yoga aan te reiken en je uit te nodigen tot innerlijke stilte. Haar sequenties zijn gebaseerd op het meridiaan systeem en stimuleren natuurlijke chi of energie flow. Anoshe leidt vrouwencirkels met focus op spirituele, tantrische oefeningen. Met haar man Anand Nigam leidt ze Yin Yoga en Mindfulness (docenten)opleidingen, in het bos van Doorn. Meer informatie: www.stillnessinyoga.com

Donderdag 18.00-19.15: Yang Yin flow Gayatri
Vrijdag 7.45-9.15: Yang/Yin Tara flow
Van 19.00-20.15: Yin Yoga Inner Nature. Live muziek Lilian van Dam.
Zaterdag 7.45-9.15: Yang Yin flow Devi
Van 15.00-17.00: Yogini Circle (vrouwen). Flow with the nature of your Goddess.
Van 18.15-19.45: Yin yoga Nature of the Buddha. Live muziek Lilian van Dam.
Zondag 7.45-9.15 uur: Yang Yin flow Wild Nature
Van 13.45-15.00: Yin yoga True nature. Live muziek Lilian van Dam.
Workshops in Nederlands en Engels. Neem een deken en / of kussen mee.



Antar Khirad was born in Northern India in a Shatriya family and raised with 'Sanatan Dharma' (Eternal Religion). He was with several mystics and masters and lived in communes and ashrams. Antar owns Rishi's International, a yoga & meditation school in Rishikesh. He is a contemporary teacher of yoga and meditation in Asia, Europe and the Netherlands. Leading workshops and individual sessions, to share different spiritual practices such as yoga, tantra, vedanta and sufism.
More information: www.rishisinternational.com

Friday 11.00-12.30: Hatha Yoga
Saturday 18.15-19.45: Yoga Pranayama.
Taking you in the deeper core of yourself with conscious dynamic breath.
Sunday 7.45-9.15: Hatha Yoga & Mindfulness. With meditative movements, letting you experience one self.
Sunday 13.45-15.00: Ayurvedic Massage workshop (with oil). Please bring your own towel.



Avi Adir, originally from Israel, is an unique expressive authentic vocalist and multi-instrumentalist. Each performance is a new stream unfolding in the present moment, that touches and inspires the audience in their own creativity and their love to sing and dance. Among the instruments he plays are the Bouzouki, Silver Flute, Bansuri, Duduk, Shakuhachi, Ney and Harmonica.
Information: www.aviadir.bandcamp.com

Saturday 18.15-19.30: Workshop Free your Authentic Voice. Offers different ways of singing and breathing for strengthening the experience of our true nature. This helps us to open our voice, bring power into it and use it for heart opening, healing and the joy of a no-mind musical journey.
We create a musical space for singing and musical improvisation, letting life energy transform itself into melodies and sounds. Anyone can join the workshop. Past experience with singing or playing an instrument is not required.



Dana van Breukelen is yogi, muzikante en zangeres. Ze groeide op in een yoga ashram en werd vanaf jonge leeftijd aangetrokken tot Indiase muziek, taal en mantra's. Ze studeerde Hindi en volgde de Sivananda Yoga Teacher Training in India. Ze begeleidt mensen in een diepe ontspanning met haar gitaarspel en helende stem. Ze speelt op savasana concerten en klankreizen en maakt muziek voor meditatie en yoga. Meer informatie: www.danadevi.com

Donderdag 20.30-22.00: Ligconcert met Thomas Kwakernaat en Dana Devi: Rusten in je ware natuur. Gedurende dit concert in savasana kun je je even helemaal onderdompelen in de klanken van rustgevendende en meditatieve mantra's. Vanaf je yogamat luisteren naar prachtige melodieën en teksten die je herinneren aan je essentie (je ware zelf), die immer gelukkig is, vol van vrede en al compleet zoals het is. Met zacht gitaarspel en zang door Dana Devi.

Zaterdag 13.00-14.00: Lunchconcert met Thomas Kwakernaat

Vrijdag 19.00-19.45: Mantra's zingen voor kinderen en ouders

Zondag 9.15-10.00: Ontbijtconcert

Zondag 13.45-15.00: Ligconcert



David Lurey (USA) teaches yoga workshops worldwide. He's an international highly renowned yoga teacher who offers an international teacher training course. David lives in Mallorca, Spain co-creating courses and trainings to 'Open Consciousness and Vitality' with his wife, Mirjam Wagner. More information: www.findbalance.net

Friday 14.30-16.00 and 19.00-20.15: Vinyasa Yoga, One With Movement. Explore many ways to move parts independently and the complexity of combined movements.

Saturday 7.45-9.15: Five Elements Asana Practice. Earth, Water, Fire, Air & Space.

From 15.00-17.00: Men Circle at the lake (no yoga class). From 19.45-21.00: Live music Mantra's & Heartsongs with David & friends. Sunday 10.30-12.30: Nature Games. A Variety of playful experiences to connect to nature through movement, meditation, breathing and connection.



Dennis Wijsbroek is healer, yogi (yin yoga en critical alignment) en familieopsteller. Ook bekwaamde hij zich in de Vipassana meditatie methode, door in tien dagen 100 uur te mediteren. Hij maakt in zijn werk gebruik van zijn intuïtief invoelende vermogen, dat zich in de laatste 15 jaar van zelfontplooiing heeft gevormd. Hij organiseert (deels in samenwerking met zijn partner Laura Egging) workshops en gatherings. Meer informatie: www.citrien.com.

Vrijdag 11.00-12.30: Arrive in Nature. Tijdens het voorprogramma van het festival nemen wij je mee op een stilte wandeling naar het duinmeer. Daar maken we door middel van (partner)yoga en meditatie verbinding met de bron in onszelf, in de ander en in de natuur. Er is ook aandacht voor het neerzetten van je intenties voor de komende dagen.



Dieke Bikker heeft de afgelopen 15 jaar lesgegeven in Thaise yoga massage, (Yin) yoga, Acroyoga en Partneryoga. Dieke heeft in deze vormen een kern gevonden waar haar werk over gaat; authenticiteit, waarheid en liefde. Hierin is de weg naar binnen, voelen en luisteren naar de taal van je lichaam de sleutel. Dieke deelt haar werk met vrouwen groepen, koppels en in individuele sessies. Naast yoga werkt ze ook met dans, ceremonie, sharing en ademwerk. Meer informatie: www.infiniteplay.nl.

Donderdag 16.00-17.30: Yin Yoga. Thuiskomen in je lichaam, van denken naar voelen.

Vrijdag 11.00-12.30: Yin Yoga, 2^e chakra, water element en voelen.

Zaterdag van 10:30 - 12:30: True Intimacy voor koppels en singles. Authentiek verbinden van binnen naar buiten.

Zaterdag 19.45-21.15: Despacho vuurceremonie.

Zondag 10.30-12.30: Vrouwencirkel. De magie en kracht van thuis zijn in je baarmoeder, innerlijk leiderschap en verbinden.





Doris Lilienweiss is a certified Anasura inspired yoga teacher emphasising alignment and tantric/ayurvedic philosophy. Her JaiMa Flow Vinyasa Teacher Training (in Arnhem and Germany) is inspired by the five elements. She is part of the Anasura Yoga Community as well as the Rasa Yoga Collective and the team of ProYobi Berlin. Doris runs her own Yogapoint Studio in Arnhem. Her teaching language is English, Dutch and German. Meer informatie: www.yogapoint.nl

Saturday 10.45-12.00: Anusara Yoga on the beach. Flowing with the five elements of nature, aligning with a state of balance where Prana can flow. Departure 10.15 at the bikes to Noordzee beach (West aan Zee beach entrance Knrm). Saturday 15-17: Anusara Yoga. You touch the heart in a self -uplifting way with a backbend practice and open to the true essence of your nature. Sunday 7.45-9.15: Anusara Yoga. Set a personal intention (Sankalpa) and dive in a state of clearness to let your nature reveal to herself. (Departure at 7.15 on the bicycle to the beach West aan zee, entrance Knrm)



Edwin Niekel (Hanguman) speelt op het festival gitaar en hang. De hang is een instrument dat resonanceert met het hart chakra en mooi begeleidt bij yogalessen vanwege het meditatieve en ontspannen effect. Hij reist 's winters naar het verre oosten. Zomers vind je hem met gitaar en hang in het vondelpark. Edwin: 'ik ben een vrije spirit, die vanuit het hart leeft en voel me nooit te oud om iets nieuws te leren of te doen!' De workshops HangAsana geeft hij samen met zijn partner Karuna Kaya.

Donderdag 16.00-17.30, vrijdag 14.30-16.00, zaterdag 10.30-12.30, zondag 10.30-12.30: HangAsana: de reis van het hoofd terug naar het hart. De yin houdingen nodigen je uit tot overgave. De dans nodigt je uit tot zelfexpressie. De klanken van de Hang masseren je hart en meditatie nodigt je uit tot inzicht. De natuur ondersteunt je om terug te komen in je eigen natuur, om thuis te komen bij jezelf. De natuur nodigt je uit om je maskers te laten vallen. Bomen oordelen niet en vogels geven niet om identiteit. De live Hang muziek van Ed begeleidt je op deze reis.



Eline van de Kam is gecertificeerd 500 RYT Yin/Restorative Yogadocent. Toen ze twaalf was ontving ze een initiatie in de Transcendente Meditatie. Sindsdien heeft yoga en meditatie in haar leven intense transformaties geboden. Op dit prachtige eiland nodigt Eline nodigt je uit OneWithNature te ervaren. Haar Yin - en Restorative Yoga lessen vinden plaats in een duinpannetje of op het strand. Je mag helemaal ontspannen, alles is er immers al!

Zaterdag van 15.00-17.00: YinYourSaturday. Vertrek om 14.30 op de fiets naar het Noordzee strand (West aan zee bij strandopgang Knrm). Van 21.15-22.15: Yin yoga, OneWithNature. Ervaar de Yin stretches in je lichaam en Oneness, een intense ervaring in ZIJN. Zondag van 11.00-12.30: Restorative Yoga aan zee; RestoreYourSunday. Vertrek om 10.30 op de fiets naar het Noordzee strand (West aan Zee bij strandopgang Knrm). Elke pose is een uitnodiging dieper in jezelf te kruipen, te versmelten met de natuur en daar een tijdje te blijven



Esther Hertog is AcroYoga, Vinyasa, Kinder- en Family Acro Yoga docente. Ze ontwikkelde als een van de eersten in de wereld Family Acro Yoga workshops en ze ontwikkelde samen met een team internationale Family Acro Yoga lerarenopleidingen. Het doel van Esther is om verbinding en speelsheid te stimuleren en Acro Yoga voor iedereen toegankelijk te maken: voor klein en groot, jong en oud. Esther gelooft dat iedereen kan vliegen! Meer informatie: www.flyingacroyogi.com.

Donderdag 18.00-19.15: Acroyoga Introductie. Vrijdag van 19.00-20.15: Partneryoga flow. Zaterdag van 11.00-12.30: AcroYoga on the Beach, community practice. Vertrek om 10.15 op de fiets naar het Noordzee strand (West aan Zee bij strandopgang Knrm). Van 15.00-16.00: Family Acroyoga (ouder en kind) Van 20.00-21.15: Therapeutic flying. Zondag 10.30-12.30: Backward therapeutic flying (bij het duinmeer). In de AcroYoga workshops krijg je heldere aanwijzingen en op een speelse manier word je voorbereid op veilig basen, vliegen en vangen.



Heiko Dijker is een bekende Nederlandse Tabla virtuoos. Hij voelde zich al op jonge leeftijd aangetrokken tot de schoonheid van klassieke Indiase muziek. Aan het Rotterdams conservatorium behaalde hij de Masters-graad in klassieke Tabla. Heiko heeft gewerkt met grote Indiase klassieke musici en dansers. Hij is docent aan de SKVR muziekschool in Rotterdam en geeft wereldwijd lessen aan conservatoria. Informatie: www.heikodijker.com



Ilanit de Wilde is vanaf haar 5^e jaar opgegroeid in verschillende Osho Communes. Voor haar was het vanzelfsprekend dat mensen mediteerden en liefdevol in verbinding met elkaar omgingen. Nu heeft zij alles uit deze jaren samen gebracht en geeft zij les op geheel eigen manier; met liefdevolle aandacht en vooral met humor. Sinds 6 jaar geeft Ilanit Yoga geïnspireerd door de deugdenyoga en Osho op een liefdevolle manier yoga, klankconcerten en meditaties in Amsterdam, Portugal, Turkije en Corfu.

De Actieve Osho kundalini meditatie is een effectieve methode om los te komen van opgehoopte spanningen van de dag. Ze bestaat uit vier fasen van vijftien minuten waarbij je eerst je lichaam zacht los schudt en de opgewekte energie (kundalini) door je hele lichaam laat stromen. Daarna ga je over van dansen naar stilte en uiteindelijk ga je op de grond liggen. Veel meditatietechnieken vragen je om stil te zitten en te zijn, maar voor velen maakt de stress in lichaam en geest dat erg lastig. Vrijdag 19.00-20.15. Zaterdag 7.45-9.15. Zondag 13.45-15.00 uur.



Iris Martinez is gecertificeerd docente Acroyoga en Ashtanga vinyasa yoga. Ze geeft samen met een team workshops Acroyoga op het festival. Acroyoga is een samensmelting van drie disciplines: de spirituele beoefening van yoga, de liefdevolle aanraking van Thaise massage en de kracht van acrobatiek. Meer Informatie: www.acroyoga.org.

Donderdag 18.00-19.15: Acroyoga Introductie. Vrijdag van 19.00-20.15: Partneryoga flow. Zaterdag van 11.00-12.30: AcroYoga on the Beach, community practice. Vertrek om 10.15 op de fiets naar het Noordzee strand (West aan Zee bij strandopgang Knrm). Van 15.00-16.00: Family Acroyoga (ouder en kind) Van 20.00-21.15: Therapeutic flying. Zondag 10.30-12.30: Backward therapeutic flying (bij het duinmeer). In de AcroYoga workshops krijg je heldere aanwijzingen en op een speelse manier word je voorbereid op veilig basen, vliegen en vangen.



Isabel Sips is energetisch therapeut en docent Pranic Healing. Naast lesgeven, geeft ze in haar praktijk in Haarlem persoonlijke healing sessies, om oude energie los te laten en op dieper niveau levensenergie te transformeren. Energie, bewustwording en meditatie hebben altijd een grote rol gespeeld in haar leven. Omgaan met energie ziet zij als toevoeging in ieders leven. Haar passie is deze kennis te delen en tools aan te reiken voor een gezonder en bewuster leven. Meer informatie: www.isabelsips.nl.

Pranic healing workshops in de (Sound) Healing tent. Verbeter je energie, verbeter je gezondheid. Een interactieve workshop met lezing. Wat is de invloed van energie uit je omgeving, van gedachten en emoties? Transformeer jouw levensenergie naar meer gezondheid, vitaliteit en levensgeluk! Zondag 10.30-12.30: Twin Heart meditatie. Activeer liefde, vreugde en innerlijke rust. Deze geleide meditatie heeft een sterk reinigende werking op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Meer harmonie en hartsverbinding in jouw leven! Afsluitend een vergevingsmeditatie voor healing van ons verleden.



Janneke van Amelsvoort heeft Aerial Yoga in Nederland opgezet en ontwikkelt dit verder, samen met haar team. Er zijn verschillende modules om in te verdiepen, zoals Aerial Yin en Kinder Aerial. Wat Aerial Yoga gewild maakt is het spelen met de zwaartekracht, gemak van omgekeerde houdingen en de diepe ontspanning in een cocon. Aerial Yoga Nederland is het opleidingscentrum voor Aerial Yoga in Nederland en België. Voor Janneke staat de community centraal. Van inspiratiedagen voor docenten tot retreatdagen voor iedereen. www.aerial-yoga.nl.

Vrijdag
16:00-17:00 Aerial Basic
19:00-20:00 Aerial Restore & Recharge
Zaterdag
10:30-11:30 Aerial Detox
11:45-12:45 Aerial Yin
14:30-15:30 Aerial Basic
15:45-16:45 Aerial Inversions
18:15-19:15 Aerial Restore & Recharge
19:30-20:30 Aerial Acro
Zondag
10:15-11:15 Aerial Basic
11:30-12:30 Aerial Backbends & Inversions
13:45-14:45 Aerial Acro
16:00-17:00 Aerial Yin
17:30-18:30 Aerial Restore & Recharge





Jasmijn Schraven is kunstzinnig therapeut en yin-yoga docente. Naast kunstzinnige therapie en yogalessen geeft zij workshops waarbij ze deze elementen combineert. Sinds 2004 is zij bezig met yoga en persoonlijke ontwikkeling vanuit de boeddhistische traditie. Haar passie is om mensen niet alleen op de yogamat in beweging te krijgen, maar ook innerlijk. Haar ervaring is dat creatieve expressie meer inzicht geeft dan duizend woorden! Meer informatie op www.arto-esti.nl



Jeanet Siddhi Heilbron geeft yogales sinds 1989 en volgde yogaopleidingen in binnen- en buitenland. Jeanet is docent aan de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte en heeft een Yoga Studio in Zwolle. Haar lessen zijn inspirerend, sprankelend, leerzaam, liefdevol en verzorgend. Meer informatie: www.jeanetsiddhi.nl

Donderdag 20.30-22.00: Yoga Nidra 1, de weg naar totale ontspanning.
Vrijdag 14.30-16.00: Shakti yoga, verbinding met de 5 elementen.
Van 18.15-19.45: Yoga Nidra 2, lichaam, adem en bewustzijn in balans.
Zaterdag 15.00-16.30: Yantra's tekenen in het zand. Vertrek 14.30 op de fiets naar het Noordzee strand (West aan Zee bij strandopgang Knrm).



Jurre Twijnstra heeft een Ashtanga Yoga hart. Zijn scholing was voornamelijk in India, hij assisteerde in Istanbul en geeft al jaren Asthanga yoga bij Yoga Moves in Utrecht en bij Delight Yoga in Amsterdam en Den Haag. Een gezonde lichaamshouding en het vergroten van energie zijn inspiratiebronnen. Op het festival geeft hij yoga samen met zijn partner Megan Riley. Meer informatie: delightyoga.com.

Zaterdag 7.45-9.15: Mysore Ashtanga Yoga. Een vorm van zelfbeoefening onder supervisie.
Zaterdag 15.00-17.00: Vinyasa Yoga. Asthanga yoga op het ritme van de adem.
Zondag 10.30-12.30: Mysore Ashtanga Yoga. Yoga om de eenheid met de natuur te ervaren, vanuit geweldloosheid naar alles dat leeft.



Karuna Kaya is een vrije spirit met een grote liefde voor natuur en beweging. In de winter gaat ze op reis en zomers geeft ze yogalessen en massages in Amsterdam. Ze geeft yin, gentle flow, vinyasa en zwangerschapsyoga. Yoga is voor haar meditatie in beweging om te verstillen en ontspannen in het nu. Samen met haar partner Ed aka Hanguman geeft ze de workshop HangAsana, een hartopenende reis door asana, dans, meditatie en live Hang muziek.

Donderdag 16.00-17.30, vrijdag 14.30-16.00, zaterdag 10.30-12.30, zondag 10.30-12.30:
HangAsana: de reis van het hoofd terug naar het hart. De yin houdingen nodigen je uit tot overgave. De dans nodigt je uit tot zelfexpressie. De klanken van de Hang masseren je hart en meditatie nodigt je uit tot inzicht. De natuur ondersteunt je om terug te komen in je eigen natuur, om thuis te komen bij jezelf. De natuur nodigt je uit om je maskers te laten vallen. Bomen oordelen niet en vogels geven niet om identiteit. De live Hang muziek van Ed begeleidt je op deze reis, afgestemd op het hart chakra.



Kina Smit is orthopedagoog en mindfulness trainer. Ze geeft mindfulness om kinderen en ouders te helpen ontspannen en focussen. Door beter af te stemmen op (stress)signalen van hun lichaam reageren kinderen (én ouders) meer vanuit rust en helderheid. Ook is het prettig om bewust te zijn van valkuilen en krachten. Het is fijn om een aanpak te vinden, waarbij ruimte komt voor het natuurlijke groeiproces (van kind en gezin). Kina heeft ruim vijftien jaar ervaring in de jeugd- en opvoedhulp. Meer informatie: www.praktijkkina.nl

Zaterdag 15.17.00: workshop Mindfulness voor moeders. Mindfulness, compassie en dankbaarheid kunnen moeders helpen om het streven naar perfectie los te laten en meer in het hier-en-nu te zijn met hun kind. Deze workshop geeft energie en helderheid. Een moment voor moeders om een rustpunt te vinden in de maalstroom van de dagelijkse taken van het moederschap. Zondag 10.30-12.30: workshop Mindful opvoeden. Opvoeden: een essentiële, prachtige én intensieve taak in het leven van ouders. Focus op wezenlijke aandacht voor je kind en jezelf. Inspiratie voor het creatief omgaan met uitdagingen in het opvoeden.



Laura Egging heeft een praktijk voor massage en lichaamsgerichte coaching. Ze geeft onder meer shiatsu massage, holistische pulsing, mindful massage en coaching met voice dialogue. Sinds 2003 organiseert ze workshops voor balans, bewustwording en ontmoeting. Deels in samenwerking met haar partner Dennis Wijsbroek, met wie ze op het festival verbindingworkshops geeft. Meer informatie: www.citrien.com

Vrijdag 11.00-12.30: Arrive in Nature. Tijdens het voorprogramma van het festival nemen wij je mee op een stilte wandeling naar het duinmeer. Daar maken we door middel van (partner)yoga en meditatie verbinding met de bron in onszelf, in de ander en in de natuur. Er is ook aandacht voor het neerzetten van je intenties voor de komende dagen.



Lilian Kluijvers is oprichter van de internationale Do-In Academy. Samen met anderen verzorgt ze leerjaren tot docent en voor eigen ontwikkeling. Via de eeuwenoude bewegingsleer van Do-In maakt ze oosterse geneeswijzen toepasbaar in het dagelijks leven. Lilian is auteur van verschillende boeken: Do-In, Tao yoga voor gezondheid en energie, Zwanger in Balans met Do-In yoga en De essentie van de Makkō-hō en de strekkingen van Masunaga. Meer informatie: www.liliankluijvers.nl.

Vrijdag 21.15-22.15: In balans met het element Aarde uit de Chinese geneeswijzen. Extra aandacht voor de meridianen van Maag en Milt.
Zaterdag 10.30-12.30: Innerlijke rust met het element Metaal, de meridianen van Long en Dikke Darm. Van 18.15-19.45: Wijsheid ervaren via het element Water, de meridianen van Blaas en Nieren.
Zondag 7.45-9.15: Het element Hout: Do-In ochtendritueel met helende orgaan klankmeditatie. Zondag 10.30-12.30: Bezieling en vreugde aanwakkeren via het element Vuur, de meridianen van Hart en Dunne Darm.



Lilian van Dam is een Jivamukti Yoga teacher, opgeleid in New York. Wanneer ze in Nederland is geeft ze les bij Yogaspot en haar eigen Yogasalon in Amsterdam, een intieme plek in het hartje van de Pijp, waar ook Indiaas klassieke concerten en zanglessen worden gegeven. Ze is als yoga docente en muzikant (Indiaas klassiek & mantra) betrokken bij het festival. Meer informatie: www.yogasalon.nl

Donderdag 18.00-19.15: Heartsongs.
Zaterdag 7.45 - 9.15: Klankmeditatie. Van 9.15 - 10.00 Ontbijt concert. Van 15.00-16.30: Jivamukti yoga aan zee. 'The connection to the earth should be steady and joyful (Patanjali)'. Vertrek 14.30 op de fiets naar het Noordzee strand (West aan Zee bij strandopgang Knrm).
Zondag 7.45 - 9.15 Mantra concert en meditatie. Van 10.30 -12.30 Klassieke Indiase zang workshop. Verder speelt Lilian live in diverse yoga lessen van Anoshe Overington.



Lotus Satyara is Hatha yoga docent en geeft creatieve workshops in groepen en individueel. Zij werkt holistisch, in verbinding met het Sjamanisme en Taoïsme. In 2005 voltooide ze haar opleiding aan het Brabants Conservatorium met Muziektheater en Zangpedagogie. Daarnaast is ze zeilinstructrice en ontwikkelde ze haar eigen yoga kledinglijn. Op het festival brengt ze kleurrijke workshops die helend doorwerken en je in contact brengen met je eigen creatiekracht: Meer informatie: www.satyara.nl.

In de Crea tent op het hoofdveld.
Vrijdag 19.00-20.15: Kleuren van verbinding. Er is een gezamenlijk creëren, om het festival in te luiden! Zaterdag 15.00-17.00: Vernieuwende verbinding: Chakra's schilderen op textiel. Ontwerp je eigen yogakleding! Breng een t-shirt mee of schaf terplekke reservekleding aan.
Zaterdagmiddag: Vrije verbinding. Een korte workshop waarbij je door geleide meditatie een diepe aarde verbinding maakt en creatie vanuit vrijheid zal ontstaan.
Zondag 10.30-12.30: Verbindingskracht. Ontwerp je eigen teken van kracht en verbinding met jezelf.



Marianne van Katwijk is de oprichter van Yoni Magic, wat zich richt op het herstellen van het genot van vrouwen en het opnieuw verbinden met hun goddelijke essentie. Ze helpt vrouwen te genezen van vaginale gevoelloosheid en disconnectie, en pijn te transformeren in plezier, genot en gelukzaligheid. Ze behaalde een master in Sociale Psychologie, studeerde af aan de Tantric School of Integrated Sexuality en is Reiki-Master. Meer informatie: www.mariannevankatwijk.com.

Zaterdag 10.30-12.30: Verdiepende Yoni Yoga workshop voor vrouwen. Door breathwork, sounding, focus, beweging en Yoni Yoga je verbinden met je eigen natuur, je vrouwelijke essentie. Leer hoe je onverwerkte emoties, trauma en blokkades in seksualiteit kunt loslaten en transformeren, zodat er meer ruimte komt om plezier en genot te ervaren.
Zaterdag 18.15-19.45: Interactieve Yoni Yoga lezing. Delen over het vrouw zijn en op welke manieren je de verbinding met je yoni (volgens veel culturen de heilige graal) elke dag op een makkelijke wijze kunt creëren.
Zondag 10.30-12.30: Verdiepende Yoni Yoga workshop.



Marian Dekker is senior docent aan de opleiding voor Dru Yoga- en Meditatie docenten in Nederland en geeft les in hartje Utrecht. Samen met een team van docenten van Dru Nederland, Amonisia Hennekam en Celine Zwijsen geeft ze op het festival les in deze "yoga van het hart". Deze yogavorm is toegankelijk voor iedereen ongeacht leeftijd en souplesse. Dru Yoga wordt internationaal beoefend en wereldwijd worden al 30 jaar docenten opgeleid. Meer informatie: www.drUYoga.nl www.marian-dekker.nl

Prachtige vloeiende, dynamische bewegingen gecombineerd met aandacht voor de ademhaling, ontspanning en meditatie. Door Dru yoga te verbinden met de energieën van de natuur is het een krachtige manier om onze immuniteit te versterken, stress te verminderen en in balans te blijven in het drukke leven van alledag.
Vrijdag 14.30-16.00: Grond jezelf met Prithvi.
Vrijdag 19.00-20.15: Stroom door het leven met Jala.
Zaterdag 7.45-9.15: Meer energie met Agni (stilte wandeling). Van 10.30-12.30: In verbinding met Vayu.
Zondag 7.45-9.15: Meer ruimte met Akasya.



Mariette de Kroon geeft sinds 2009 de Lu Jong Tibetaanse yoga teacher training. Wekelijkse lessen geeft ze bij Delightyoga en Ajnatempel Den Haag. Als liefhebber van buitenyoga kun je mee op yogazeilcruise. Tibetaanse yoga bevat veel wijsheid van de natuur en de Tibetaanse geneeskunst. Je ervaart hoe je de 5 elementen optimaal kunt laten samenwerken in jezelf. In lichaam & geest waardoor je gezondheid, energie, ruimte en geluk bevordert. Eén met de natuur. Kom meegenieten aan het duinmeer! Meer informatie: www.kiflow.nl.

Vrijdag 14.30-16.00: Heerlijk landen op Terschelling met een 5 Elementen meditatie & Tibetaanse yogaflow (Duinmeer).
Zaterdag 6.15-7.15: Tibetaanse Yoga. Eén met Gaia en de 5 elementen (Duinmeer).
Van 11-12.30: Tibetaanse Yoga Lu Jong. Vloeiende bewegingen, krachtig en zacht, op het ritme van de adem (Duinmeer).
Zondag 8-9.00: Ademkracht op z'n Tibetaans (Tsa Lung) met krachtige dynamische oefeningen, een boost voor gezondheid en geluk! (Duinmeer)
Van 13.45-15.00: Tibetaanse yoga. Innerlijke warmte en Bliss.



Mark Dowe is an international Vinyasa & Yin yoga teacher with 20 years of teaching experience. He is a senior teacher at Svaha Yoga, Amsterdam, where he teaches a dynamic Vinyasa yoga flow. Mark ties mindfulness and philosophy playfully into his Flow classes, always with a great sense of humour. Marks mantra: 'Take the practice serious but don't take yourself so serious'.
Information: www.markdowe.yoga

Dynamic Vinyasa Flow classes:
Friday 19.00-20.15,
Saturday 10.45-12.00, Saturday 15.00-17.00,
Saturday 19.45-21.00,
Sunday 7.45-9.15. Sunday 13.45-15.00.
As we are just waves in an ocean I want to remind you in these classes to be the craziest wave that you can be. Embrace the oneness, without losing your delicious, quirky, unique nature.



Martijn Zij ervaart kracht en schoonheid in het samen maken van muziek. Hij is een veelzijdig muzikant en veelgevraagd Ecstatic Dance DJ. Martijn nodigt een ieder uit om te zingen, te dansen en de vreugde ervan te ervaren. Van Sanskrit bhajans tot en met moderne dans muziek. Te genieten van dans, meditatie, muziek en stilte. Meer informatie: www.mzr.nl.



Megan Riley received level 2 authorization from her teacher Sharath Jois in India in 2012, after many years of study and practice. She runs her own Mysore program in Greenwich, Connecticut. Her teachings encourage surrender to meet yourself where you are. To explore and recognize old patterns of the mind and body. Currently she teaches Ashtanga yoga in Den Haag. At the festival she teaches with her partner Jurre Twijnstra. More information: www.delightyoga.com

Saturday 7.45-9.15: Mysore Ashtanga Yoga. Self practice under supervision.
From 15.00-17.00: Vinyasa Yoga. Asthanga Yoga on the rhythm of the breath.
Sunday 10.30-12.30: Mysore Ashtanga Yoga. Yoga to experience oneness with nature and non-violence towards everything that is alive.





Myrna van Kemenade is oprichtster en eigenaar van Yogadreams in Zaandam. Haar visie is te laten voelen wat yoga is en wat het voor je kan betekenen, wat verder gaat dan de bewegingen zelf. Myrna leidt yogadocenten op en haar specialiteit is mensen authentiek laten zijn en lesgeven. "Door jezelf te ontwikkelen, laat je een ander groeien!" Vrijheid in beweging en alles mag, niets moet. Ook is Myrna BMR therapeut en Ondernemerscoach. Meer informatie: www.yogadreams.nl

Vrijdag 19.00-20.15: Mindful yoga. Horloge af, mobiel uit en waan je in de tijdloze zone. Je hoeft alleen maar te zijn...
Zaterdag 10.30-12.30: Energetic Vinyasa & Mindful yoga. Een gebalanceerde les met krachtige en vloeiende houdingen die in een flow met elkaar verbonden zijn. Afgewisseld met Mindful yoga, wat een diepe kalmerende en bevrijdende werking heeft. Waardoor je dichterbij je hart komt en de wonderen van jouw zijn kunt ervaren.



Natanja van den Brink ervaart een lichter leven met yoga, het maakt haar aards en helder. Dit delen is haar passie. Haar stijl is thematisch, puur en met beide voeten op de grond. De Saswitha opleiding vormt haar basis, aangevuld met bijscholingen in binnen- en buitenland. Onlangs is zij het programma Joyful Living gestart en zij doceert nu ook bij Saswitha. Meer informatie: www.yoga-bloemendaal.nl

Vrijdag 7.45 - 9.15: Liefde voor jezelf, Chakra Yoga
Zaterdag 15.00-17.00: Liefde voor elkaar, Chakra Yoga.
Zondag 7.45 - 9.15: Liefde en discipline, Chakra Yoga.
Zondag 13.45-15.00: Alles is liefde, Chakra Yoga.



Nicola Helmink is a certified Acroyoga teacher, creative freelancer and actress born in New Zealand. Her passion for holistic health and spiritual development, has made Nicola practice and teach yoga, Acroyoga, massage and meditation for more than 10 years all around the world. Additionally Nicola offers 'one to one' sessions: Acroyoga and 'Lunar' therapeutic/coaching. Her welcoming presence and deep, intuitive touch supports relaxation and healing. More information: www.nicolahelmink.com

Thursday 18.00-19.15: Acroyoga Introduction.
Friday 19.00-20.15: Partneryoga flow.
Saturday 11.00-12.30: AcroYoga on the Beach, community practice.
Departure 10.15 at the bike to Noordzee beach (West aan Zee beach entrance Knrm).
From 15.00-16.00: Family Acroyoga (parent and child)
From 20.00-21.15: Therapeutic flying.
Sunday 10.30-12.30: Backward therapeutic flying (dune lake). You will receive clear instructions and get prepared in a playful way to base, fly and catch in a safe way.



Patty Jongemaets heeft Deugdenyoga ontwikkeld en geeft docentenopleidingen Deugdenyoga en Kinderyoga. Deugdenyoga geeft diepgang en bewustzijn op een lichte, speelse en vreugdevolle manier. Kinderyoga maakt van jou het beste wat je kunt zijn: jezelf! In Reconnective yoga ontstaat heling op fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel niveau. Vertrouw op het universum, dat wijs genoeg is om te weten wat jij nodig hebt. Patty heeft 4 yogaboeken geschreven Meer informatie: www.dolfijnwellness.nl

Zaterdag 10.30-12.30: Deugdenyoga. Met de deugd Eenheid. Ervaar hoe je een deugd kunt integreren op het niveau van hart, hoofd en ziel. Door te werken met chakra's, asana's, affirmaties en etherische oliën.
Zondag 7.45-9.15: Reconnective Yoga. Verbind je met de energie- en lichtfrequenties en laat je helen op ieder niveau.
Zondag 13.45-15.00: Himalaya Kriya. Een diepe zuivering op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Met focus op de eerste 2 chakra's. We werken krachtig met de ade, haling en blokkades worden opgeheven.



Paul Vrenken rondde in 2012 een HBO-opleiding tot lichaamsgericht therapeut in België af. Hij is de ontwikkelaar van het eerste kinderyogabordspel. Hij houdt ervan om zijn gevoeligheid en focus te combineren in zijn behandelingen en lessen. Dat doet hij oa in de opleiding voor wellness masseur die hij geeft aan blinden en slechtzienden. Hij geeft Kinderyoga, Yin en easy-flow yoga bij yogastudio Aalst-Waalre en begeleidt ook jonge (prof)voetballers met yoga en meditatie technieken. Meer informatie: www.triskal.org

Donderdag 18.00-19.15: Hatha Yoga: Een met je natuur, Een met je innerlijke kind.
Vrijdag 14.30-16.30: Massageworkshop: Shamanistische Shiatsu. Leer masseren vanuit de echte verbinding met jezelf en elkaar. Je leert je handen te laten spreken, te luisteren en fijngevoeligheid te ontwikkelen.
Zaterdag en zondag van 10.30-12.30: Kinderyoga 4 – 10 jaar. We spelen het kinderyogabordspel op een manier die de kinderen nooit zullen vergeten. Het is gebaseerd op het medicijnwiel van Sun Bear, staat ook het contact maken met je natuur voorop.





Peter van der Burg is initiatiefnemer van Stichting Yoga Festival en organiseert sinds 2007 dit jaarlijkse Dutch Yoga Festival op Terschelling. Hij is internationaal gecertificeerd yoga docent. Hij geeft met veel enthousiasme Hatha- en Kundalini yoga en beoefent intensief verschillende vormen van yoga, zoals Anusara en Kriya yoga, alsmede TRE. Hij organiseert met veel inspiratie yogaweekenden op Terschelling en de Veluwe. Meer informatie: www.yogaterschelling.nl.

Samen met het festival team coördineert Peter het programma van het Yoga Festival 2020. Hij doet de programma aankondigingen van lessen en workshops. Hij begeleidt de openings- en sluitingsceremonie van het festival, de teacher meeting en bijeenkomsten van de organisatie, inclusief het begeleiden van yoga sessies en sharing circles voor organisatie en vrijwilligers. Daarnaast is hij enthousiast betrokken bij de realisatie van het festival inclusief de op- en afbouw. Hij ondersteunt en inspireert waar mogelijk om er met elkaar en voor een ieder een mooi en inspirerend Yoga Festival 2019 van te maken.



Petra Kremer is creatief schrijftrainer en haar hart ligt bij yoga en Terschelling. Ze combineert haar liefde voor yoga met creatief schrijven. Haar basis is Dru Yoga, een zachte yogavorm vanuit het hart. Zo leeft, werkt en schrijft ze ook. Voluit en vrolijk. Petra neemt je op speelse wijze mee op schrijfreis.

Zaterdag van 14.30-16.00 en Zondag van 10.30 tot 12.00 uur: Creatieve schrijfreis. Maak verbinding met jezelf en de natuur, op een speelse creatieve manier. We verkennen het thema 'One With Nature' en leren er een gedicht over maken. Je hoeft geen ervaring te hebben met creatief schrijven, iedereen kan het. Heb je altijd al een gedicht, rondel, elfje of een Haiku willen maken? Welkom in de creatie!



Myriam Schwarz en Hester Steenstra van Club Yoga geven Sup Yoga tijdens het festival! Het SUP board is net zo breed als je yogamat en daardoor verrassend stabiel. De lessen zijn geschikt voor beginners, maar ook voor de durfal is er genoeg uitdaging. Meer informatie: www.club-yoga.nl.

SUP yoga basics is op het duinmeer: 300 meter naar links vanaf de hoofdingang.
Zaterdag: 8.15 - 9.00, 10.15 - 11.00, 11.15 - 12.00, 12.15 - 13.00
Zondag: 8.15 - 9.00, 10.30 - 11.15, 11.30 - 12.15, 13.45 - 14.30
Bij harde wind of regen vooraf informeren bij de informatietent of de les doorgaat.
Doe kleding aan die nat mag worden, je doet SUP yoga op blote voeten.
Ook voor kinderen vanaf 8 jaar.



Roy Groeneveld is muzikant en life coach. Hij treedt vanaf zijn negende over de hele wereld op met bands, dj's en theatergroepen. Als geen ander weet hij je te raken en inspireren met zijn optredens en workshops. In 2016 schreef hij mee aan het album Let It Glow van zangeres Sherry Dyanne waarmee 4,6 miljoen maaltijden werden opgehaald voor het goede doel Feeding America. Meer informatie: www.roygroeneveld.com

Vrijdag van 19.00-20.15 en zondag 13.45-15.00: Body percussie workshop. Je leert op energieke en speelse wijze ritmes maken met je lichaam. De workshop heeft een sterk verbindend karakter en zorgt voor positieve energie. Verder is bewezen dat ritmes maken het creatieve vermogen stimuleert. Na de Body percussie workshop vervolg je je dag met een grote glimlach en bruisend van de energie.
Zaterdag van 21.00-23.00: Live percussie en Body percussie tijdens de Tribal Dance.



Sandra Carson is een TRE® Provider en ervaren yogadocent. Ze is empathisch, eerlijk, lichthartig en authentiek. Na zelf jarenlang het pad van zelfontwikkeling en spiritualiteit te hebben bewandeld is ze enthousiast om mensen te begeleiden meer in lijn te leven met wie ze werkelijk zijn. Dit doet ze door middel van TRE, counselling, yoga/ademwerk en voedingscoaching. Meer informatie: www.livingalignmentyoga.com. De sessies worden op het festival gegeven samen met Carly de Wit, TRE® Provider, mindfulness trainer, yoga docent en Access Bars provider.

TRE® (Tension & Trauma Release Exercises) kent 7 eenvoudige oefeningen die het lichaam helpen om diepliggende (chronische) spierspanning, veroorzaakt door stress en trauma, uit het lichaam te ontladen. Op een veilige manier wordt een natuurlijk reflexief mechanisme van trilling/vibratie in spier- en bindweefsel op gang gebracht. Deze ontlading kalmeert het zenuwstelsel en helpt je terugkeren naar een staat van rust en balans.
Vrijdag van 21.15-22.15: TRE.
Zaterdag van 15-17: TRE en uitleg over het zenuwstelsel. Zondag van 13.45-15: TRE en ontspanningsyoga.
Alle TRE sessies hebben een maximum van 16 deelnemers.





Sanne Bredt van de Kinderyogatuin geeft yoga & mindfulness aan kinderen, tieners, ouders & docenten. Via workshops, zomer yogakampen en (prive)les. In de studio, op school, bij mensen thuis en waar mogelijk in de frisse lucht van park, bos of duin. Haar lessen zijn speels, gevarieerd en sluiten goed aan bij de leeftijd. De natuur en innerlijke kwaliteiten (zoals moed, dankbaarheid en creativiteit) hebben een belangrijke plek. Ze wil met yoga kinderen begeleiden in balans te zijn, waardoor ze keuzes maken die goed voor hunzelf en hun omgeving zijn. Om zo bij te dragen aan een positieve toekomst. Meer informatie: www.dekinderyogatuin.nl

Voor vaders en moeders is er nu de kans om zelf te genieten van de workshops op het festival.
Zaterdag van 10.30-12.30: Tieneryoga 10-16 jaar
Zaterdag van 16.00-17.00: Massage voor kinderen 6-10 jaar, kinderen 4-5 jaar onder begeleiding van ouders.
Zondag van 10.30-12.30: Tieneryoga 10-16 jaar



Thomas Kwakernaat studeerde af op de contrabas, in Jazz en Latin. Hij ontwikkelde zich verder als klanktherapeut, gebruik makend van authentieke Tibetaanse en kristallen schalen en Aziatische gongs. Hij begeleidt mantra groepen met gitaar en zang en speelt percussie. Thomas bestudeert het fenomeen Klank en Frequentie en geeft lezingen aan de UVA en Conservatoria. Meer informatie: www.thomaskwakernaat.nl

Donderdag 20.30-22.00: Ligconcert met Thomas Kwakernaat en Dana Devi: Rusten in je ware natuur. Gedurende dit concert in savasana kun je je even helemaal onderdompelen in de klanken van rustgevende en meditatieve mantra's. Vanaf je yogamat luisteren naar prachtige melodieën en teksten die je herinneren aan je essentie (je ware zelf), die immer gelukkig is, vol van vrede en al compleet zoals het is. Met zacht gitaarspel en zang door Dana Devi. Tijdens het festival geeft Thomas ook (individuele) klanksessies.



Tijn Touber is muzikant, schrijver, inspirator en oprichter van Lois Lane. Hij leefde veertien jaar als yogi in hartje Amsterdam en gaf meditatielessen aan de Amsterdamse politie, drugsdelinquenten en in ziekenhuizen. Als geen ander weet hij spiritualiteit en meditatie naar de dagelijkse praktijk te vertalen. Hij schrijft hierover columns, interviews en verhalen. Hij schreef 6 boeken over zijn innerlijke avonturen, waarvan de meeste bestsellers werden, waaronder 'Spoedcursus Verlichting'. Hij is oprichter van het meditatie netwerk Stadsverlichting, waaraan zo'n 1000 huiskamers meedoen. Meer informatie: www.tijntouber.com.

Vrijdag 21.15-22.15: Time Bender Experience. In een meeslepemde presentatie met muziek en meditatie nemen Tijn en Binkie je mee langs de geschiedenis van de mensheid. Tijn zal je stevige handvaten bieden om jezelf in tune te brengen met deze tijd. Zaterdag 15.00-17.00: Meditatie Concert, The Game of Life. Open je hart, wees toeschouwer van je gedachten en ervaar je volledige potentieel. Tijn en Binkie nemen je mee in muziek, meditatie en songs op een innerlijke reis. Kom heerlijk achteroverliggen en genieten van de prachtige sounds en songs.
Zaterdag 18.15-19.30: Eiland Verlichting, Meditatie. Ontdek de kracht van stilte. Ontdek hoe je je innerlijke vuur kunt aansteken, zodat je jezelf en je omgeving kunt verlichten.



Tom van Huijstee is ademcoach en muzikant in Amsterdam en Ibiza. Hij geeft al 13 jaar helende ademworkshops aan groepen en individuele sessies. Hij organiseert retraites op Ibiza in zijn healing house. De verbonden ademmethode leert je contact te maken met emoties en vastgezette spanning in lichaam en geest. Tom leert je er mee te ademen en deze gevoelens en blokkades stap voor stap liefdevol op te ruimen. Meer informatie: breath-of-life.info

Voor de ademsessies verzamelen bij de Ademtent. Zoals je ademt leef je! Kom contact maken met je meest natuurlijke medicijn.
Donderdag 18.00-19.15: Helende Adem
Vrijdag 14.30-16.00,
Zaterdag en zondag 10.30 -12.30: Introductie Helende Adem.
Zaterdag 15.00-17.00: Breath Extatic. Helende ademsessie en dans met live muziek.





Veronica Vir Kaur (Veronica Schwegman) geeft kundalini yoga en workshops met gong baden. In haar persoonlijke leven is de natuur haar grootste meester. Kundalini yoga en klank/gong zijn middelen waarmee zij vanuit gelijkwaardigheid, de wijsheid van het leven zelf wil delen met wie er voor open staat. Doordat je het ervaart in je eigen lichaam.

Meer informatie: www.vir-yoga-gong.nl

Vrijdag 6.00-7.30: Kundalini Yoga bij het duinmeer. Optioneel: zwemmen om 5.45 uur. Zaterdag 10.30-12.30 Kundalini Yoga en gong bad. Zondag 5.45-7.15: Kundalini Yoga aan zee met live mantra muziek. Vertrek om 5.30 op de fiets naar het Noordzee strand (West aan Zee bij strandopgang Knrm) Zondag 10.30-12.30: Kundalini Yoga en gong bad.

