

Maak een
innerlijke
reis

door middel van
oosterse geheimen.

WORKSHOP

Lente yoga

zondag 1 mei 2022

Zomer yoga

zondag 26 juni 2022

Zelfbewustzijn

zondag 14 augustus 2022

Herfst yoga

zondag 16 oktober 2022

In ons vaak drukke dagelijkse leven, worden we blootgesteld aan een enorme hoeveelheid prikkels. Alles wat je hoort, ziet of voelt, kortom alle waarnemingen, worden door de hersenen geregistreerd en gecategoriseerd. Hierdoor kan er stress en onrust optreden.

In tegenstelling tot onze cultuur staat

gezondheid, rust en zelfwaardering

centraal in de Oosterse cultuur.

Alledaagse activiteiten zijn gericht op zelfzorg, zelfbewustzijn en zelfwaardering. Dit gaan we dan ook verkennen tijdens de workshops. We hebben deze onderverdeeld per thema om zo een gericht aanbod te kunnen geven.

Onze workshops zijn voor iedereen toegankelijk en je hebt geen nood aan voorkennis. Begeleiding is voorzien voor alle aspecten van de workshops.



In het jaar 2022 hebben we volgende workshops gepland:



Lente yoga

zondag 1 mei 2022

9 uur tot 17 uur



Zelfbewustzijn

zondag 14 augustus 2022

9 uur tot 17 uur



Zomer yoga

zondag 26 juni 2022

9 uur tot 17 uur



Herfst yoga

zondag 16 oktober 2022

9 uur tot 17 uur

De plaatsen zijn beperkt, wees er dus snel bij om je plek te reserveren.

Jouw inschrijving wordt pas definitief als je het inschrijvingsformulier hebt ingevuld en teruggestuurd, en de prijs van 140€ hebt betaald voor (1 week voor de workshop datum).

Bij afwezigheid, ziekte, enz..., is geen terugbetaling van het inschrijvingsgeld mogelijk.
Alles is aanwezig. Eten en drinken inbegrepen.

Ontdek hier de verschillende thema's.

Lente Ontwaking zondag 1 mei 2022



Tijdens deze workshop ontwaken we uit de winter en zijn lange donkere dagen.

We schudden het lichaam wakker en omarmen de lente. Vind je pad naar innerlijke vrede en ontdek de kunst van kalmte en diepe ontspanning.

Hiervoor gebruiken we lichte fysieke yoga en ademhalingstechnieken. Hatha yoga, helende licht meditatie en Yoga Nidra komen allemaal aan bod.

Zomer relaxatie zondag 26 juni 2022



Tijdens de zomer hebben we meestal een drukkere planning dan tijdens de winter. Hierbij komen er dan ook bewuste of onbewuste spanningen in ons lichaam.

Tijdens deze workshop gaan we deze bewust vertragen en deblokkeren door ondersteunende passieve yoga houdingen.

Door het gebruik van bolsters, kussens, dekens,... hoeven je spieren je lichaam niet langer te ondersteunen en krijgen deze de kans om diep te ontspannen.

Zelfbewustzijn zondag 14 augustus 2022



Alles kan een vorm van mediatie zijn waarmee je gezondheid en geluk in je leven brengt. Oprechte aandacht schenken aan ieder moment, dit is iets wat in de Japanse cultuur centraal staat.

Bij deze workshop gaan we onze volledige aandacht wijden op onszelf. Niet enkel innerlijk, maar ook ons lichaam en onze bewegingen. We maken ons bewust van onze handelingen en onttrekken ons aan de hectische wereld van alledag, om een moment van pure schoonheid en sereniteit te delen.

Herfst loslaten zondag 16 oktober 2022



De herfst is aangebroken maar hoe blijf je in balans?

Deze workshop focust zich op loslaten en balans. Door verschillende houdingen aan te nemen en elementen los te laten, kunnen we ons terug in balans brengen. Zo gaan we ook oefeningen doen tegen de herfst blues.

Hoe verloopt de workshop?

Een workshop van 9 uur tot 17 uur, hoe verloopt deze eigenlijk.
Hier brengen we je graag op de hoogte hoe we een workshop indelen.

09.00 - 09.30	onthaal, koffie & thee
09.35 - 09.45	verwelkoming, dag bespreking
09.45 - 11.00	ontspanningsyoga (aangepast aan het thema)
11.00 - 11.15	pauze
11.15 - 12.00	meditatie, mantra zingen (aangepast aan het thema)
12.00 - 12.45	vegetarische middagmaal
13.00 - 15.00	japanse theeceremonie en kimono voorstelling
15.00 - 15.15	pauze
15.15 - 17.00	yoga nidra, klankschaalmeditatie en klankbad
17.00	einde & afscheid





Japanse theeceremonie en kimono voorstelling

Bij elke workshop is er een japanse theeceremonie en kimono voorstelling inbegrepen. Deze is aangepast aan het thema van die workshop.

Maar wat is dit nu juist?

De Japanse theeceremonie, chadō, is een prachtige traditie die geworteld is in het Zenboeddhisme. De traditionele theeceremonie is nog steeds een belangrijk onderdeel van de Japanse cultuur (en de ceremonie omvat nog steeds veel meer dan een ketel water op het vuur zetten). Het is een zorgvuldig uitgestippelde ceremonie waarbij een kom fijn vermalen groene thee, matcha genoemd, wordt bereid en geserveerd met Japanse lekkernijen die de bittere smaak van de thee harmoniseren.



Uw gastvrouwen



Sonja Ooms

Yoga Docente



Sonja is reeds 2006 actief in de yoga wereld. Als docente een 4-jarige erkende opleiding afgerond bij de Blikopener met hierbij verschillende bijscholing en als Pranayama, yoga Nidra en methode van Dixhoorn, en Meditatie. Daarnaast volgde zij klankschaalmeditatie en therapeut in Lelystad. Tevens blijft ze zich verdiepen in opleidingen zoals Reiki, chakra's, edelstenen enz.



Helena Kieckens

Theeceremonie meester



Helena is al meer dan 15 jaar gepassioneerd door Japanse cultuur. Een verblijf van een jaar in Japan bracht haar in contact met de Japanse theeceremonie. Dit moment veranderde haar leven. Sindsdien is zij intensief bezig met Japanse theeceremonie en daaruit voortvloeiend ook andere vormen van Japanse cultuur zoals kimono en kintsugi.