

YOGA THERAPIE- WAT, WAAROM EN HOE OEFENEN OP DE YOGAMAT



Dr. med. Günther Niessen

Orthopedist, chirurg, fysiotherapeut,
yogaleraar, Ayurvedisch arts

Dr. Niessen heeft een praktijk Yoga en Orthopedie in Berlijn, hij is als yogadocent erkend door BDY / EUY

Alhoewel de meeste yogabeoefenaars lijken te weten wat goed is voor hen, zijn er slechts enkelen die echt goed beseffen wat er gebeurd op de yogamat. Naar mijn ervaring beoefenen yogaleraars en yogabeoefenaars gewoonlijk dat wat ze geleerd hebben.

Het is de eenvoudigste manier om te aan de slag te gaan, maar gewoonlijk leidt het niet tot transformatie.

Het onderricht uitdagen en in vraag stellen, het aanpassen naar eigen behoeften, noden, fitheid, leeftijd of levensomstandigheden is geen gangbare manier van doen.

In deze lessen wil ik graag de mogelijkheden verkennen door juiste vragen te stellen en

wil ik helpen om praktische ideeën te vinden voor een persoonlijke beoefening, op maat van individuele noden.

Wat is Yoga therapie en hoe zouden we het kunnen toepassen op de yogamat?

Wat kunnen we doen zodat onze beoefening waardevoller wordt?

Hoe stellen we een oefenschema op dat onze problemen aanpakt?

In deze twee dagen zullen we veel oefenen en ik probeer van het weekend een vuurwerk van ideeën te maken, zodat de deelnemers gaan vertrouwen in hun vermogen om de juiste keuze te maken.

uiterste inschrijfdatum: 15 februari 2019
 Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zaterdag 16 maart

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

Yoga Therapie – deel 1

Wat, waarom en hoe oefenen op de yogamat

12.30 middagmaal

14.30-15.30 vervolg van het programma

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00 vervolg van het programma

18.30 avondmaal

20.00 -20.40

Avondconcert – romantische kamermuziek met fluit (Benedikt Boelens) en harp

20.45-21.30 Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering

Zondag 17 maart

07.00-08.15

Ochtendpraktijk – Yoga Therapie

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

Yoga Therapie – deel 2

Wat, waarom en hoe oefenen op de yogamat

12.30 middagmaal

14.00-16.00

vervolg van het programma

studie & ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
Blankenberge

16 & 17 maart 2019

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :

éénpersoonskamer (WE1): **170 €**
tweepersoonskamer (WE2): **145 €**

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA): **85 €**
enkel zondagprogramma (ZO): **60 €**
weekend zonder overnachting (WZO): **105 €**

optie:

aankomst op vrijdagavond van 17u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2).
supplement voor overnachting en ontbijt:
60 € eenpersoonskamer, **40 €** tweepersoonskamer
*Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende
vormingsschool genieten een korting van **10 €**
indien ze inschrijven voor WE2.*

Rekeningnr. Yoga Federatie vzw:

IBAN: BE25 3900 6740 8082

Kattestraat 120,

9400 Okegem-Ninove

BIC: BBRUBEBB

- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's en neuskannetjes zijn ter plaatse te koop.

**De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijvingsformulier en van de betaling.
Bij annulering na 5 maart kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.**

HOE BEREIK JE DE 'DUINSE POLDERS'?

A. Ruzettelaan, 195
B-8370 Blankenberge
www.duinsepolders.be

Met het openbaar vervoer:

Neem de trein naar Blankenberge. Net voor het station is de tramhalte. Neem de tram richting Zeebrugge, afstappen aan halte Duinse Polders, de rit duurt 4 min.
Elke 30 min. is er een tram (info: www.delijn.be/dekusttram).

Met de wagen:

voor de GPS gebruikers:

Let op, sommige GPS systemen leiden je naar een fout adres. A. Ruzettelaan (N34) 195, Blankenberge als adres ingeven.
Of bij Google Maps: 'Duinse Polders' invoeren.

Van Brussel:

neem uitrit 8 - Brugge van E40 (Brussel-Oostende), volg richting Brugge en later richting Blankenberge, neem uitrit Blankenberge, rij dan rechtdoor tot in het centrum. Volg dan richting Knokke Heist, de Duinse Polders zijn net buiten de stadskern van Blankenberge, op de rechterkant.

Vanuit Antwerpen:

neem de expressweg E34 tot in Knokke, aan het rondpunt bij het station afslag richting Heist nemen, rij 2 km rechtdoor.
Aan de rode lichten net voor het bord "Heist", rechts afslaan, de Krommedijk straat in.
Aan de volgende lichten links afslaan, dit is de Elisabethlaan. Dan Zeebrugge volgen, dan Blankenberge,
Duinse Polders bevindt zich net voorbij het bord "Blankenberge".

VOLGEND WEEKEND:

21 en 22 september 2019 in Drongen