

Concept Programma Yoga Festival Terschelling 2010

Locatie / Veld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	In duinpan	Op het strand	Op het strand
Namen van de velden	TTT	T		T	T	T		T	T (geluid)			
Vrijdag 25 juni												
17.30 - 18.00	Ontvangst met yogi tea en soep etc. (Peter, Michael & Dhyan)											
18.00 - 19.00	Opening: div. vormen van yoga & docenten.											
Keuze uit 19.00 - 20.00	Svaha yoga (Gösta)	Vinyasa Yoga (David)	Acro yoga Partner flow (AcroTeam)	Lachmeditatie (Dhyan Sutorius)	Anusara yoga (Jayendra)	Kundalini yoga (Hariang & Dhyan)	Dyn. hatha yoga (Martijn)	Hatha yoga (Marlies)	Shakti dans (Nathalie)			
20.00 - 21.00	Diner Yogi Tea Tuin ()											
21.00 - 21.15	Life Muziek (Michael, Dhyan, Martijn & Roy)											
21.15 - 21.30	Healing-meditatie (Hariang, Michael, Dhyan & Martijn)											
21.30 - 22.15	Life muziek met Gösta & Daan e.a.											
22.15 - 22.45	Kirtan David e.a.											
22.45 - 23.00	Mantra Michael en iedereen (jam session style) in tipi											
Zaterdag 26 juni												
5.00- 7.30	Sadhana kundalini yoga (Peter, Michael, Mirelle & Dhyan)											
vanaf 7.00	Karma Yoga: voorbereiden onbijt vanaf 7 uur											
Keuze uit 7.15 - 7.40			Loopmeditatie									
Keuze uit 7.45 - 9.15	Svaha yoga (Gösta)	Vinyasa Yoga Awaken to your essence (David)	Acro Yoga Partner flow (Acroteam)	Stilte meditatie ()	Anusara vinyasa ()	Dynam. hatha yoga Pawan Muktasana met mudra, bandha, Kriya Dhauti (Martijn)	Dru yoga (Tineke)	Bhakti yoga & loopmeditatie (Ronald)	Hatha yoga (Marja)	Slow yoga & fat burn (Duncan)		
9.15 - 10.00	Ontbijt											
Keuze uit 10.00 - 12.30		Kundalini yoga										
of 10.30 - 12.30	Anusara Yoga	Special voor vrouwen: hormoon yoga en meditatie (Hariang Michon)										
of 11.00 - 12.30	Experience "intrinsic goodness" by an active asana practice ()			Power yoga (Myrna)	Shadowyoga (Nicolet)	Hatha yoga (Olav)				Shakti dans (Nathalie)	Op de fiets: Wandelen en zwemmen in zee	Op de fiets: Svaha yoga Met focus op omgekeerde houdingen
12.45 - 13.15	Lachmeditatie (Dhyan Sutorius)											
13.30 - 14.30	Lunch (soep)											
Keuze uit 14.30 - 17.00												
of 15.00 - 17.00	Green yoga experience Asana's and games to connect with our nature (David Lurey)	Ayurvedische voeding (Kyra)	Kundalini yoga Over het ritme van de natuurlijke tijd (Anne)	Drum reis met dans en zang (Roy)	Masterclass Hatha yoga Bhanda's & mudra's (Martijn)	Yoga, meditatie & communicatie (Mirelle)	Workshop over Kinder Yoga (Patty)				Op de fiets: Kundalini yoga	Op de fiets: Hatha yoga
of 15.30 - 17.00								Restorative yoga (Marlies)	Asthanga yoga (Eva)		(Roel)	(Coco)
17.00 - 18.00	Diner Thee-tuin ()											
Keuze uit 18.30 - 19.45	Shakti-dans (Nathalie)	Thaise Yoga massage workshop (Duncan)	Acro yoga therapeutic flying (AcroTeam)	Klankschaal Meditatie (Ronald)	Yoga & dagelijks leven (Martijn)	Healing & Meditatie (Dhyan)	Yoga & filosofie (Olav)	Yoga&Zwangersc Tao van de vrouw (Inge & Mariska)				
of												
keuze uit 20.00 - 21.15	Svaha yoga Focus on Pranayama (Gösta)	Earth mantra's kirtan David	Kneipp Massage Workshop	Kundalini yoga Rock out Night (Siridharma & Anne)	Anusara Festival Vinyasa, backbends armbalances(Jay)	Stress Relief yoga (Myrna)			Partner yoga (Marlies)	Lachmeditatie (Dhyan Sutorius)		
21.15 - 21.30	Healing Tantric Circle (o.l.v. Michael/Dhyan/Michon)											
21.30 - 22.45	Life muziek met Tom & band											
22.45 - 23.00												

Programma Yoga Festival Terschelling 2010

Zondag 27 juni

Locatie / Veld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	In duinpan	Op het strand	Op het strand
Namen van de velden	TTT	T		T	T	T		T	T			
5.00- 7.30	Sadhana kundalini yoga (Mirelle, Dhyan)											
vanaf 7.00	Vanaf 7.00 u Karma Yoga: voorbereiden ontbijt											
7.15 - 7.40		Stilte meditatie										
7.45 - 9.15	Svaha yoga General class (Gösta)	Anusara yoga Vinyasa practise ()		Lachmeditatie (Dhyan Sutorius)	Dynam. hatha yoga Ontspannen les voor een ieder! (Martijn)	Bhakti yoga (Ronald)	Dru yoga (Tineke)	Hatha yoga (Marja)	Power yoga (Myrna)			
9.15 - 10.00	Ontbijt											
Keuze uit of of	10.00 - 12.30			Kundalini yoga							10 uur:	Op de fiets
	10.30 - 12.30	Svaha yoga		Green energy yoga: over het groene dieet							11 -12 uur:	Op de fiets
	11.00 - 12.30	With a focus on pranayama/backbends (Gösta)	Vinyasa practice Rise up! Community building yoga (David)	Acro Yoga Asana Sequence	Chakra yoga (Coco)	Meditatie & healing Sat nam Rasayan (Dhyan Sing)	Hatha yoga (Marja)	Shadow yoga (Nicolet)	Shakti dance (Nathalie)			Op de fiets Kundalini yoga (Power yoga & meditatie) (Truus) (Eva)
12.45 -13.30	Lunch (Soep)											
13.45 - 15.00	Restorative yoga & life music Marlies & David	Anusara yoga Backbending Festival ()		Kundalini yoga (Siridharma)	Dynam. hatha yoga (Martijn)	Integrale yoga (Inge & Mariska)	Shadow yoga (Nicolet)	Klassieke hatha yoga (Olav)	Detox yoga Vinyasa style (kyra)			
15.00 - 15.45	Afsluiting (iedereen) Michael, Martijn & Dhyan											
16.30	Eerste afvaart boot											

Maandag 28 juni

5.00- 7.30	Sadhana Kundalini yoga (Michael)		
8.00 - 9.30	Anusara yoga (Eva)	Ashtanga yoga	Iyengar Flow (Marlies)
9.30 - 10.30	Ontbijt		

Groen = Muziek, meditatie & beweging

Lichtgeel = meditatie

Geel = yoga voor iedereen incl. beginners

Oranje = yoga ervaring gewenst

Rood = ruime yoga ervaring is vereist

* Het voorprogramma op donderdag en vrijdag wordt op het festival bekend gemaakt.