

Concept Programma Yoga Festival Terschelling 2010

| Locatie / Veld | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
|---|--|--|---|--|---|---|--|---|--|---|--|--|
| Namen van de velden | geluid | geluid | geluid | geluid | geluid | geen geluid | geen geluid | geluid | geen geluid | geen geluid | geen 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 Welcome hOMe (David) | Acro yoga Partner flow (AcroTeam) | Prana Flow energetic vinyasa yoga (Myrna) | Anusara yoga An introduction class (Jeff) | Divine heart Light Movement & Meditatio (Eko) | Discourse on yoga Practise & theory (Daniel) | Shakti dans (Nathalie) | Iyengar Flow (Marlies) | Dyn. hatha yoga (Martijn) | Kundalini yoga (Hariang,Dhyan) | |
| 20.00 - 21.00 | Diner Yogi Tea Tuin () | | | | | | | Zaterdag om 10.00 uur op de fiets naar het strand van West aan Zee: voor o.a. zwemmen en yoga van ca. 11.00-12.30 uur Hatha yoga & meditatie Enjoy your light (Peter) Svaha yoga Met focus op omgekeerde houdingen Gösta Partner flow met yoga massage AcroTeam Zaterdag om 14.30 uur op de fiets naar het strand: voor de navolgende yogaworkshops van 15.30 -17.00 uur Kundalini yoga Hatha yoga Sivananda (Coco) | | | | |
| 20.45 - 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 - 23.00 | Kirtan David e.a. | | | | | | | | | | | |
| Zaterdag 26 juni | | | | | | | | | | | | |
| 5.10 - 5.30 - 7.30 | Zwemmen in duinmeer of Japji (=gedicht) | | | Sadhana kundalini yoga | | Sri Sri Yoga en ademworkshop (Lisette & Sonia) | | Meditatie & Dynam. hatha yoga | | Raja yoga with light asana, mudras, bandhas & meditiaton | | |
| 6.00 - 7.15 - 7.30 - 7.30 - 7.45 - 9.15 | Vanaf 7.30 - 9.15 Karma Yoga: voorbereiden onbijt | | | | | | | | | | | |
| Keuze uit 7.45 - 9.15 | Vinyasa Yoga Moving towards Sattva guna (David) | Svaha yoga (Gösta) | Acro Yoga Partner flow (AcroTeam) | Anusara yoga Transformation (Jeff) | Prana flow energetic vinyasa yoga & Kirtan (Myrna & Duncan) | Pawan Muktasana met mudra, bandha, Kriya Dhauti (Martijn) | (Daniël) | Yoga, Tao, dans & meditatie (Coco) | Anusara Yoga (Marja) | Dru Yoga (Tineke) | Zijnsyoga loopmeditatie (Ronald) | |
| 9.15 - 10.00 | Ontbijt | | | | | | | | | | | |
| Keuze uit of 10.00 - 12.30 of 11.00 - 12.30 | Anusara Yoga Expanding Light Armbalances & inversion (Jeff) | Slow yoga & fat burn (Duncan) | Kundalini yoga Voor beginners Ontdek de yogi in jou (Siridharma) | Kundalini yoga Voor vrouwen Hormoon yoga en meditatie (Hariang Michon) | Oness Light Activate light & love (Eko) | Sri Sri Yoga en ademworkshop (Lisette & Sonia) | Raja Yoga An advanced practise (Daniel) | Shakti dans (Nathalie) | Shadow yoga (Nicolet) | Over Kinder Yoga Kasmir Yoga voor volwassenen (Patty) | Kasmir Yoga (Carin) | |
| 13.15 - 14.00 | Lunch (soep) | | | | | | | | | | | |
| Keuze uit of 14.30 - 17.00 of 15.00 - 17.00 | Green yoga experience Asana's and games to connect with our light (David Lurey) | Yogic Diet het dieet van een Yogi (Kyra) | Kundalini yoga Over het ritme van de natuurlijke tijd (Anne) | Body percussion met dans en zang (Roy) | Masterclass Hatha yoga Bhanda's & mudra's (Martijn) | Thai Yoga Massage workshop (Duncan) | Power Yoga (Eddy) | Lichtmeditatie (Tineke) | Anusara Yoga (Sandra) | Restorative yoga (Marlies) | Okido Yoga (Claudia) | |
| 17.00 - 18.00 | Diner Thee-tuin () | | | | | | | | | | | |
| Keuze uit 18.30 - 19.45 | Muziek, meditatie & ontspanning (Avi) | Yoga & dagelijks leven (Martijn) | Yogamassage (Acroyoga -team) | Mantras in beweging (Nathalie) | Meditatie & Visualisatie (Patty) | Healing Mantra & Meditatie (Dhyan) | Satsang, discourse, meditation (Daniel) | Spec. voor vrouwen (Sabina) | Yoga&Zwangerschap Massage, shiatsu & Do-in (Lilian) | Div. meditaties (Anneliek,Ingrid) | | |
| of 18.30 - 19.45 | Feedback (Hariang bij EHBO tent) | Bazaar t/m 21.00 uur (Yogadreams, Chitra) | Mindfullnes wandeling (Carin) | Stiltewandeling (Lisette) | Transformational. Breathing (Tom & Angeliqne) | | | | | | | |
| 19.00 - 20.00 - 20.00 - 21.15 | Svaha yoga Focus on Pranayama (Gösta) | Mantra's & heart songs David | Acro yoga therapeutic flying (AcroTeam) | Divine heart Light: Dance & Festival Light Spiral Meditation (Eko) | Anusara Yoga Darkness to light: uncover Love (Jeff) | Raja Yoga (Daniel) | Stress Relief yoga (Myrna) | Kundalini yoga: Rock out Night (Siridharma) | Tao van de vrouw (Coco) | Partner yoga (Eva) | Okido Yoga (Claudia) | |
| 21.15 - 21.30 | Healing Tantric Circle (o.l.v. Michael/Dhyan/Michon) | | | | | | | | | | | |
| 21.30 - 23.00 | Life muziek met Tom & band i.s.m. Angeliqne Dansmeditatie | | | | | | | | | | | |

Programma Yoga Festival Terschelling 2010

Zondag 27 juni

| Locatie / Veld | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|----------------------------|--|--|--|--|---|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|-------------------------|
| Namen van de velden | TTT | T | Tipi | T | T | T | | | T | T | |
| 5.10 - 5.30 - 7.30 | Zwemmen in duinmeer of Japji (= gedicht) | | | | | | | | | | |
| 6.00 - 7.15 - 7.30 - | Sadhana kundalini yoga | | | | | | | | | | |
| 7.45 - 9.15 | Anusara yoga <i>Yoga in your day. Keep the light shining</i> (Jeff) | Svaha yoga General class (Gösta) | Bhakti yoga (Ronald) | Raja yoga with light asana, mudras, bandhas & meditiaton (Daniël) | Ashtanga Yoga Primary series (Eva) | Dynam. hatha yoga Ontspannen les voor een ieder! (Martijn) | Sri Sri Yoga & Ademworkshop (Lisette & Sonia) | Iyengar Flow (Marlies) | Anusara yoga (Marja) | Okido Yoga (Claudia) | Dru yoga (Tineke) |
| 9.15 - 10.00 | Ontbijt | | | | | | | | | | |
| Keuze uit of | 10.00 - 12.30 | 10.30 - 12.30 | 11.00 - 12.30 | | | | | | | | |
| | Svaha yoga With a focus on pranayama/backbends (Gösta) | Vinyasa practice Patanjali in action: interactive yamas & niyamas experience (David) | Acro Yoga Asana Sequence | Prana Flow energetic vinyasa yoga & Kirtan (Myrna & Duncan) | Oneness Light: Activate New life & the NOW (Eko) | Kundalini yoga & het groene Ayurvedische dieet (Hariang) | Speciale workhop voor vrouwen met dans (Sabina) | Shakti dance (Nathalie) | Do -in Yoga & massage (Lilian) | Shadow yoga (Nicolet) | Chakra yoga (Coco) |
| 12.45 - 13.30 | Lunch (Soep) | | | | | | | | | | |
| 13.45 - 15.00 | Restorative yoga & life music Marlies & David | Anusara yoga Heart opening & Mind-blowing: backbends (Jeff) | Santhi Yoga Calming asana & massage (Daniel) | Dynam. hatha yoga (Martijn) | Kundalini yoga (Siridharma) | Integrale yoga (Inge & Mariska) | Sri Sri Yoga & Ademworkshop (Lisette & Sonia) | Kasmir Yoga (Carin) | Filosofie in asana & Pranayama (Olav) | Detox yoga Vinyasa style (Kyra) | Okido Yoga (Claudia) |
| 15.00 - 15.45 | Afsluiting (iedereen) | | Michael & Martijn | | | | | | | | |
| 16.30 | Eerste afvaart boot | | | | | Zondag om 10 uur op de fiets naar het strand (Noordsvaarder): 11 -12 uur: Kundalini yoga & meditatie Power yoga op het strand (Anne) (Eva) | | | | | |

Groen = Muziek, meditatie & beweging Lichtgeel = meditatie Geel = yoga voor iedereen incl. beginners Oranje = yoga ervaring gewenst (oa. zonnegroet, Surya Namaskar) Rood = ruime yoga ervaring is vereist

* Het voorprogramma op donderdag en vrijdag wordt op het festival bekend gemaakt evenals het zondagavond en maandagmorgen programma.

** Kinder yoga op zaterdag en zondagmorgen van 10.30 - 12.30 verzamelen bij de tipi.