



## **Over Yoga & het Festival 2010: Celebration of our Light**

Yoga Festival 2010: onderdompelen in een unieke yogasfeer aan zee. Genieten van zon, zee, strand en yoga. Het thema van het Yoga Festival 2010 is "Vier het licht". Wanneer de zon op zijn hoogst staat is er het Yoga Festival om het licht in ons en om ons heen te vieren.

Yoga is een spirituele en fysieke ervaringsleer en is duizenden jaren geleden in India ontstaan en heden ten dage beoefenen miljoenen mensen over de gehele wereld yoga. Het woord 'yoga' betekent verenigen en verbinden. Yoga verbindt je met je natuur. Globaal worden er vier paden van yoga onderscheiden, waarvan Hatha yoga het meest bekend is. De meeste vormen van yoga op het festival zijn een vorm van Hatha yoga of daaruit ontstaan, waarbij elke vorm van yoga een bijzondere focus of flow heeft. Voorts treft men in de vele workshops en yogalessen op het festival ook dikwijls aspecten uit één van de andere yogapaden aan.

De overige drie paden van yoga zijn:

### **Bhakti Yoga**

Het yoga pad van devotie. De yoga van liefde en toewijding. Dit kan bijvoorbeeld direct worden ervaren tijdens het zingen van "kirtan" en mantra's of het doen van een meditatie. Yoga met liefdevolle aandacht voor datgene wat is: Om.

### **Jnana Yoga**

Het yoga pad van kennis en bestuderen van filosofie. Op het festival zijn vele yogadocenten die in hun les aandacht besteden aan filosofie. Bovendien zijn er speciale workshops filosofie & meditatie. Het festival als bron van inspiratie en om ervaringen te delen en nieuwe te creëren.

### **Karma Yoga**

De yoga van handelen zonder gehechtheid, zodat het ten goede komt aan een ieder c.q. het geheel. Misschien wel het oudste en meest essentiële pad van yoga. Yoga geeft veel goede energie en inspiratie: wat is er dan mooier om deze energie vrij te laten stromen. Op het moment dat ik wij wordt, ontstaat er verbondenheid op elk niveau. Je geniet van wat je doet, wie je bent; liefde voor wat is ontstaat: Om.

De keuken is het hart van het festival. Het yoga festival biedt je de mogelijkheid om Karma yoga te doen in of rondom de keuken. Ervaar je licht(heid), en hoe je gedragen wordt door met hartskracht samen te werken, dat dit op een dieper niveau voedt. Laat beperkte gedachten en overtuigingen los, vier je licht en meldt je tijdens het festival aan voor Karma yoga. Karma yoga verbindt en kan al vanaf één uur: 't werkt bevrijdend en helend! Geniet van de vrijheid je hartlicht te laten schijnen en ontdek hoe iedere (beperkende) gedachte in de warmte van het hart smelt.





Karma yoga, vier het licht en je hartskracht. Op het moment dat ik wij wordt, ontstaat verbinding op elk niveau. Vanuit puur bewustzijn (shiva) beweeg je mee op de golven van jouw energie (shakti), een verbinding van puur licht en vreugde ontstaat, en een enorme liefde voor wat is schijnt door je heen: *Om* of *Aum*.






### **Hatha Yoga**







De klassieke tekst over yoga werd geschreven door Patanjali, waarschijnlijk vóór de tweede eeuw van onze jaartelling. De volgende aspecten noemt hij daarin: Asana (het beheersen van lichaamshouding), Pranayama (de ritmische beheersing van de ademhaling en levensenergie), Pratyahara (het vrijmaken van de geest door de beheersing van de zintuigen) Dharana (concentratie), Dhyana (meditatie) en Samadhi (volledig bewustzijn), alsmede beschrijft hij Yama (universele gedragsnormen) en Niyama (gedragsnormen voor de zuivering van het zelf). In Hatha yoga worden vooral de eerst genoemde aspecten beoefend. Hij merkt daarbij op dat 'door adembeheersing de sluier verdwijnt die het innerlijk licht verhuult en ontstaat de mogelijkheid tot zelf realisatie datgene wat jou uniek maakt'.







Het Yoga festival op Terschelling als plek om je licht te laten schijnen en om daarvan met elkaar te genieten.







Onderstaand de toelichting op de yoga en de workshops van het Yoga Festival 2010. De informatie wordt weergegeven op alfabetische volgorde van de voornamen, waarbij degene die vijf of meer workshops geven in het festivalprogramma als eerste worden genoemd. Indien de tekst in het Engels is, dan is de les c.q. workshop dat ook, tenzij anders wordt aangegeven. In alle andere gevallen is de les c.q. workshop in het Nederlands:







	<p><b>Daniel Strausser (Sweden)</b> is a yoga teacher trainer from Malmö. He lived many years in the Indian Himalayas where he was initiated into an ancient brotherhood of Himalayan yogis. He has studied Yoga at Bernaras Hindu University in Varanassi (India) and has been trained, and lived, as a Brahmachari for years. He has practiced all modern styles of yoga and writes in the main Swedish Yoga Magazine as a spokesman for Hatha, Vinyasa and Yin Yoga. For more information visit his studio: <a href="http://www.yogakendra.se">www.yogakendra.se</a></p>	<p>Discourse on yoga- Friday 19.00 - 20.00 An inspirational class regarding the philosophy, psychology and anatomy of Yoga. Saturday and Sunday 07.15 - 09.15 Raja Yoga - A meditative consciousness-expanding yoga-session with focus on higher yoga-techniques like mudras, bandhas pranayamas. The class culminates into a guided meditation. Saturday 10.30 - 12.30 Raja Yoga – An advanced yoga-session with focus on manipulation of Prana/Chakras/Nadis through practice of Asana, Mudra, Bandha and Pranayama. The aim is to take the participant from body, through mind, to the exalted state of spirit and love. Saturday 18.30 - 19.45 Satsanga – Informal and personal sharing - shedding light on the path of Yoga and Meditation. Saturday 20.00 – 21.15 Yoga Class A Joyful Celebration of Yoga for the experienced student with asana, bandha, mudras, pranayamas - culminating in a state of high meditation and love. Sunday 13.45 - 15.00 Santhi Yoga - A spiritual yoga session where you do not Do yoga, but where Yoga is doing you. Through spiritual guidance and simple asanas you will be encouraged to let go and allow your natural &amp; divine true self to shine forth; fully becoming the manifestation of Love that you are.</p>
	<p><b>David Lurey (USA)</b> geeft over de gehele wereld yogaworkshops. Hij heeft een eigen internationale docentenopleiding en is internationaal een zeer gewaardeerd yogadocent. Zijn kennis, ervaring en opbouw van een les met ademhaling, lifemuziek en een flow zorgen ervoor dat iedere les een unieke ervaring is, waarin kracht en flexibiliteit groeien en de magie van de ademhaling, stilte en puur bewustzijn worden geactiveerd. Kijk voor meer informatie op <a href="http://www.findbalance.net">www.findbalance.net</a>.</p>	<p>Vinyasa Yoga bewegen op het ritme van de ademhaling met een levendige asana beoefening. Op vrijdag de introductie, op zaterdagmorgen de Vinyasaclass 'Welcom hOME' (all levels) en van 10:00 - 12:30; Moving towards sattva guna" en van 15:00 – 17:00 Green Yoga experience: Asana's and games to connect with our light. s' Avonds van 20:00 - 21:30: Mantras &amp; Heartsongs en op zondag van 10.30 -12.30 uur Patanjali in action: Interactive yamas and niyamas experience. Tenslotte begeleidt David op zo. 13.45-15.00 uur met heart-opening songs de restorative yogales van Marlies. Zijn lessen zijn in het Engels.</p>
	<p><b>Gösta</b>, mede oprichter van SvahaYoga. Een internationale en toonaangevende yogaschool met eigen docentenopleiding te Amsterdam. SvahaYoga o.a. met dynamische Hatha yoga met Asana's in een vloeiende beweging op het ritme van de ademhaling en muziek. Zijn lessen zijn uitdagend voor een ieder en kenmerken zich door sublieme aanwijzingen, humor, filosofische inzichten en inspirerende (live) muziek. Kijk voor meer informatie op <a href="http://www.svahayoga.com">www.svahayoga.com</a>.</p>	<p>Alle lessen van Gösta zijn volgens de SvahaYoga methode. Uitdagende Vinyasa Krama Yoga met muziek, Surya Namaskar A &amp; B, staande houdingen, voor- en achteroverbuigingen, meditatie, pranayama, alsmede aandacht voor spiritualiteit en filosofie.  Vrij. 19.00-20.00: General class  Vrij. 21.45-22.30: Kirtan is het chanten van mantra met harmonium en klassieke Indiase drum  Za. 07.45-09.15: General class  Za.11.00-12.30: Fun stuff @ the Beach!!! Op een speelse en veilige manier doen van 'handbalancings'  Za. 20.00-21.30: General class met focus op voorwaartse buigingen en Pranayama  Zo. 07.45-09.15: General class  Zo. 10.30-12.30: General class met focus op achterwaartse buigingen en pranayama  Alle lessen van Gösta zijn in het Engels en Nederlands waar nodig.</p>
	<p><b>Jeff Fisher (USA)</b> is een senior certified <a href="http://www.yogijeff.com">Anusara Yoga</a> Teacher in Zwitserland. Hij heeft ruim 20 jaar ervaring in hatha yoga, meditatie en jaren gewoond in ashrams in India. Anusara yoga is een hartgeoriënteerde vorm van hatha yoga met universele principes van 'alignment' in combinatie met de nonduale tantristische filosofie. Hij is bekend om zijn kennis en ervaring van filosofie en yoga. 'By blending this into inspiring yoga lessons, a student's body and mind are able to rest in the universal heart'. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.yogijeff.com">www.yogijeff.com</a></p>	<p>Friday 19.00 – 20.00 <i>What is Anusara Yoga?</i> An introduction to the major principles of Anusara Yoga  Sat 7.45 – 9.15 <i>Transformation</i> Going into the darkness and bringing out the Light. Meditation, philosophy and pranayama.  10.30 - 12.30 <i>Expanding Light</i> Arm-balances and inversions. Be open to having fun and becoming stronger with these fun and energizing poses.  20.00- 21.15 <i>Darkness to Light</i> Forward bends and twist. Uncover the potential of unconditional love.  Sun. 7.45- 9.15 <i>Yoga in your day: creating a daily practice.</i> Keep the light shining throughout your year.  Sun. 13.45 - 15.00 <i>Heart opening, Mind blowing</i> Backbends to invigorate and energize your inner body.</p>





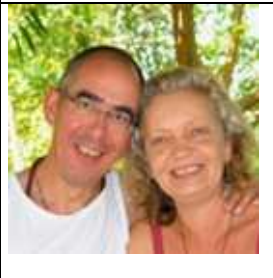


	<p><b>Iris Martinez</b>, gecertificeerd docente Acroyoga en Ashtanga Vinyasa yoga, geeft samen met <b>Dieke Bikker</b> en anderen vier workshops AcroYoga. Dit is een samensmelting van drie disciplines, te weten de spirituele beoefening van Yoga, de liefdevolle aanraking van Thaise massage en de kracht van Acrobatic met o.a. workshops Partner flow, Therapeutic flying en Thaise Massage. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.v-up.nl">www.v-up.nl</a> of op <a href="http://www.salonphysique.nl/">http://www.salonphysique.nl/</a>.</p>	<p>Het Acro Yoga Team geeft tijdens het Yoga Festival een complete Acro Yoga weekend workshop:</p> <p>Vrij. 19.00 - 20.00: Partner Asana  Za. 7.45- 9.15 Acro Yoga Partner Flow  Za. 11.00 - 12.00: Partner Flow met yoga massage in een duinpan of op het strand aan zee.  Za. 18.30-19.45 Yoga massage en om 20.00 - 21.15: Acro Yoga Therapeutic flying: vliegen boven het festivalterrein.  Zo. 10.30 - 12.30: AcroYoga Asana sequence (voor gevorderden)</p>
	<p><b>Martyn Hoogsta</b> is ruim 15 jaar yogaleraar en toegewijd beoefenaar van Hatha yoga. Gastdocent voor diverse yogaleraren-opleidingen. Hij begeleidt intensieve yogatrainingen en Masterclasses in binnen- en buitenland. Hij heeft een grote bekwaamheid in Asana's, Pranayama's, Mudra's &amp; Bandha's en beschikt over een uitgebreide kennis van yoga en meditatie. Kijk voor meer informatie op <a href="http://www.yogalite.com">www.yogalite.com</a></p>	<p>Op vrij. van 19.00 – 20.00 uur de introductieles dynamische Hathayoga. Op za. van 7.15 – 9.15 meditatie gevolgd door een krachtige Pawan Muktasana: een combinatie van Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Kriya en Dhauti. Voor alle niveaus. Op za. van 15.00 – 17.00 de Masterclass Mudra's en Bandha's voor de gevorderden en s' avonds een workshop yoga &amp; het dagelijks leven; en ontdek wat yoga voor jou kan betekenen. Op zo. 7.45- 9.15 een ontspannen Hatha yogales voor een ieder en om 13.45-15.00 uur een gestroomlijnde en zeer dynamische Asanaklas met een krachtige Ujjay ademtechniek en veel aandacht voor de beoefening van Mula Bandha (voor gevorderden).</p>
	<p><b>Myrna en Duncan</b> hebben hun eigen yogastudio in Zaandam genaamd Yogadreams. Op het festival geeft Myrna Prana flow energetie vinyasa. Deze stijl is ontwikkeld door Shiva Rea waarbij Myrna nu de volledige opleiding volgt in LA. Duncan geeft Slow Yoga Fat Burn gebaseerd op de techniek van Rodney Yee, alsmede een Thai Yoga massage workshop. Op het festival verkopen zij o.a. yogakleding, yogamatten, tassen, cd's, boeken etc. Kijk voor meer informatie op: <a href="http://www.yogadreams.nl">www.yogadreams.nl</a></p>	<p>Vrij. 19.00-20.00 Prana flow energetie vinyasa yoga met Myrna. Zaterdag 7.45-9.15 Prana flow energetie vinyasa &amp; kirtan met Myrna (Duncan ook bij de kirtan) Za. 11.00-12.30 Slow yoga fat burn door Duncan, waarbij de ene houding langzaam in de andere over gaat. Zaterdag 15.00-16.30 Workshop Thai yoga massage met Duncan. Zaterdag 18.30-21.00 bazaar. Za. 20.00 - 21.15 uur een ontspannende stress relief yogales met Myrna met extra aandacht voor ontspannende houdingen en de ademhaling. Zo. 10.30-12.30 Prana flow energetie vinyasa &amp; kirtan met Myrna &amp; Duncan bij kirtan (uitsluitend voor gevorderden).</p>
	<p><b>Anne Kittelmann</b> is internationaal gecertificeerd Kundalini Yogadocente. Ze verzorgt yoga, workshops en individuele trajecten in Nederland. Creatie van synchroniciteit met de natuurlijke stroom van het universum is haar roeping. De dertien manen kalender, geïntroduceerd door de Maya's, is een prachtig systeem om tijd op een nieuwe, harmonieuze en voedende wijze te ervaren. Het delen van deze magie is haar inzet tijdens al haar lessen, workshops en individuele trajecten. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.thelittleyogi.blogspot.com">www.thelittleyogi.blogspot.com</a></p>	<p>Zaterdag 15.00 – 17:00 uur: Leven met het ritme van de kosmos geholpen door Kundalini Yoga. Op Zaterdag 26 juni hebben wij een volle maan eclips. Dit is een moment van hoog geladen energie die in combinatie met een volle maan een knallend brouwsel vormt voor het loslaten van innerlijke structuren die aan vernieuwing toe zijn. Ook is 26 juni de afsluiting van de maancyclus m.b.t. samenwerking (complexe stabiliteit, maximale ontwikkeling van vorm). De kosmische intentie van deze dag is daarom een buitengewone kans en krachtige uitnodiging voor het loslaten van oude, niet meer functionerende patronen in je samenwerking met anderen. In de workshop gaan we ons hier geheel aan wijden om deze uitdagende energie optimaal voor ons te laten werken, ha! Zondag van 11.00 – 12.15 Kundalini yoga op het Groene strand: "Hoe kan ik mijn liefde en plezier uitbreiden?" Het begin van een nieuwe kosmische intentie gevoed door de kracht van de maan die deze intentie in ons (onder)bewuste beweegt. De yogaset die wij doen is hierop afgestemd en geeft ons voor deze nieuwe fase een optimale 'kick-off'!</p>
	<p><b>Ariella Sutter</b> American born and passionate about human potential, radiance &amp; inspiration - with a talent for understanding the relationship between energy, thought &amp; form. Practical: raw food chef, journalist-activist, yoga teacher, rebirther, visual artist, conscious mom, founder of The Radiant Child organization for nurturing human radiance. For yoga and sessions contact her at: <a href="http://www.restaurantgoldentemple.com">www.restaurantgoldentemple.com</a></p>	<p>Saturday 18.30 – 19.45 Yoga of Physical Immortality Body &amp; mind are vehicles for our spiritual energy. Experiences &amp; lifestyle habits put an unnecessarily early end to body &amp; mind. People who live an unusually long time (300 years or more) know how to clean their vehicles properly, so body &amp; mind become a biological experience of God / spirit. This union is achieved through purification with earth, air, water, fire &amp; mind - the eternal sadhana.</p>





	<p><b>Carin Hoogstraten</b> geeft ruim 13 jaar yogales volgens de traditie van Kashmir Yoga. De kern ervan is dat de oefeningen niet vanuit de spieren worden gedaan, maar vanuit het tastzintuig. Door het tastgevoel te gebruiken, luister je naar het lichaam en is er geen nadruk op presteren. De kunst van het voelen staat voorop. Zij is opgeleid door Willie Deiman en volgde workshops bij Koos Zondervan. Zij is eigenaar van Yogacentrum Bunnik <a href="http://www.yogacentrumbunnik.nl">www.yogacentrumbunnik.nl</a></p>	<p>Kashmir yoga op zaterdag van 10.30- 12.30 en op zondag van 13.45- 15.00. De kern van Kashmir yoga is dat de oefeningen niet vanuit de spieren worden gedaan maar vanuit het tastgevoel. In deze workshop zijn de houdingen onder andere gericht op het juiste zitten. Ook oefenen we in deze workshop een aantal mudra's (handhoudingen). Deze mudra's vormen samen een dans met de handen. Voorts zaterdag van 18.30-19.45 een meditatieve duinwandeling met yogaoefeningen en oefeningen in gewaarszigt</p>
	<p><b>Christine Hariang Michon</b> heeft een eigen yogacentrum in Enschede en geeft al ruim 30 jaar yogales. Zij is hatha yoga en Kundalini yogaleraar en hoofd van de KRI Kundalini yogaleraars opleiding in Enschede. Zij heeft diverse boeken en publicaties over yoga en voeding o.a. het Groene Dieet op haar naam staan. Kijk voor meer informatie op: <a href="http://www.michon.org">www.michon.org</a></p>	<p>Op zaterdag van 10.00 – 12.30 Kundalini yoga voor Vrouwen: Kundalini yoga voor een gezonde MaanCyclus. Oefeningen en meditaties voor tijdens je menstruatie, om de rol van de verschillende hormonen in je lichaam te begrijpen. Je maancyclus niet zien als een last maar als een geschenk om een creatief en spiritueel leven te leiden. Op zondag van 10.00 – 12.30: Kundalini yoga en het groene Ayurvedische Dieet: een Kundalini yoga Kriya (serie oefeningen) voor helende 'groene energie' met een mantra-meditatie. Ook geeft zij uitleg over het 'Groene dieet', zoals beschreven in haar boek 'Groen &amp; gezond'.</p>
	<p><b>Claudia Theunisz</b> geeft in binnen en buitenland (bij) scholing in de OkidoYoga Kyokaho. Daarnaast heeft zij een kinder- en gezinspraktijk voor training en ontwikkeling in Deventer. Okido yoga werd ontwikkeld door de Japanse meester Masahiro Oki (1921–1985) en is een combinatie van Indiase yoga, oosterse geneeswijzen en martial arts. Op uitdagende en speelse wijze staat vergroting van de levenskracht centraal. Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.zonzijn.nl">www.zonzijn.nl</a></p>	<p>Zaterdag van 15.00 – 17.00 en van 20.00 – 21.15 geeft Claudia Okido Yoga, alsmede op zondag van 7.45 - 9.15 en 13.45 - 15.00. Op uitdagende en speelse wijze je levenskracht vergroten. Iedereen, ongeacht leeftijd, is welkom. Okido Yoga is een yogavorm met zowel actieve als rustige kanten. Met aandacht voor houding, ademhaling en mentale instelling in beoefening van de asana's, reinigings-, versterkende en correctie-oefeningen. Kyokaho is de versterkende training en ontwikkelen we fysieke en mentale: concentratie, stabiliteit, zelfcontrole, aanpassingsvermogen en volharding, waarbij we de hele ruimte gebruiken en waarbij plezier in het doen vanuit "zijn" het belangrijkste is.</p>
	<p><b>Coco Bliss</b> heeft een eigen yogastudio in Amsterdam waar ze hatha yoga, chakra yoga en (massage) workshops geeft. Ze begeleidt ook yogaretreats in Andora en op Ibiza. In India heeft zij o.a. de internationaal erkende klassieke hatha yogadocentenopleiding van Sivananda gevolgd. Voorts is ze gecertificeerd Kinderyoga en zwangerschapsyogadocente. Coco's lesstijl kenmerkt zich door haar enthousiasme en haar intensieve en persoonlijke aandacht. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.cocobliss.nl">www.cocobliss.nl</a></p>	<p>Za. 8.45 -9.15 Wakker worden met yoga, tao dans en meditatie. In balans door hatha yoga in de duinen of op het strand ( za. 15.00-17.00) Door het doen van houdingen, ademhaling en meditatie. Ook voor kinderen. Tao van de vrouw (speciaal voor vrouwen: za. van 20.00- 21.15) in harmonie met yoga, taoïstische oefeningen, massage, dans en meditatie. Chakra yoga (zo. 10-12.30 uur) open jezelf en ontvang vitale energie via yoga-, meditatie-, dans- en ademhalingsoefeningen. In het kinder yoga programma van 10.30 – 12.30: een yoga avontuur met oa. yogaoefeningen, ademhaling, massage, tekenen en ontspanning voor zelfexpressie, vertrouwen en plezier.</p>
	<p><b>Dhyan Singh Khalsa</b> is een muziek-, Sat Nam Rasayan en Kundalini yogadocent. Een yogaleraar voor harmonie en balans in brede zin van het woord. Zijn inspiratie is te leven vanuit blijdschap en het vergroten van het licht in een ieder. "Alles is in essentie trilling, heeft een frequentie en vibratie. Door ons hiervan bewust te zijn neemt ons vermogen om waar te nemen toe. Dit geeft inzicht, rust en flow".</p>	<p>Za. 18.30 – 19.45 een workshop Healing &amp; Mantra. Genieten van stilte en klank werkt helend. Het geeft harmonie van het innerlijke, creëert zuiverheid, neutraliteit en stilte. Voorts speelt hij mantramuziek op het festival en zorgt daarmee voor veel inspiratie. Mantra brengt op subtiel niveau energie in beweging: 't opent het hart, vergroot het bewustzijn, geeft energie en inspiratie.</p>
	<p><b>Eddy Binnekamp</b> heeft verschillende yoga docentenopleidingen voltooid zoals Raja yoga, Ashtanga Vinyasa en Zwangerschapsyoga. Hij geeft Hatha en Poweryoga met speciale aandacht voor de ademhaling. De ademhaling verbindt lichaam, geest en ziel. Standvastig, alert, doelgericht, gracieus, innerlijke rust, helder, zuiver, evenwichtig en behendig zijn sleutelwoorden in zijn lessen. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.eddyyoga.nl">www.eddyyoga.nl</a></p>	<p>Vr. 14.30 - 16.00: Poweryoga: een krachtige en dynamische yogavorm en afgeleid van Ashtanga Vinyasa Yoga. Za. 15.30 - 17.00: Poweryoga: een flow van houdingen op het ritme van de ademhaling. Ma. 7.45- 9.15 Power yoga. Yoga met aandacht voor flow en de ademhaling waardoor kracht, alertheid, innerlijke rust, helderheid en behendigheid vanzelf groeien; een prachtige manier om de dag te beginnen!</p>

	<p><b>Eva de Haan (1967)</b> heeft haar eigen sfeervolle yogastudio Yoga Spirit in het centrum van Leiden. Haar grote interesse voor India en yoga heeft haar doen besluiten 6 maanden naar India te gaan om daar de opleiding tot ashtanga vinyasa yogadocent te volgen. Daarnaast maakte zij kennis met verschillende andere vormen van yoga. Eva verzorgt in haar studio verschillende soorten yoga- en pilateslessen en geeft met haar enthousiasme, veel mensen de liefde voor yoga mee. Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.yoga-spirit.com">www.yoga-spirit.com</a></p>	<p>Za. 15.30 - 17.00: Poweryoga: een krachtige en dynamische yogavorm en afgeleid van Ashtanga Vinyasa Yoga met een flow van houdingen op het ritme van de ademhaling. Za. 20:00 - 21:30 Partner Yoga class, in tweetallen en samen uitvoeren van Asana's met focus op techniek, plezier en ervaar hoe je samen verder reikt! Zo. 7.45 - 9.15 Ashtanga Vinyasa Yoga (Full Primary Series). Uitsluitend voor gevorderden. Zo. 11.00 – 12.15 Power yoga op het Groene strand</p>
	<p><b>Inge Dijkhuizen</b> leidt samen met twee partners de yogaschool: Villa Yoga te Rotterdam. <b>Mariska van Wijngaarden</b> is één van de ervaren docenten. Zij geven tezamen hatha yoga in de traditie van Integrale yoga. De yoga is gericht op ontspanning en bewustwording van lichaam en geest. Voorts is er extra aandacht voor zwangerschapsyoga. Yoga is voor iedereen! Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.villayoga.nl">www.villayoga.nl</a></p>	<p>Hatha yoga voor een ontspannen lichaam en geest door het doen van houdingen, adem oefeningen, ontspanningsoefeningen en meditatie. Op za. van 18.30 - 19.45 is er een speciale workshop yoga &amp; zwangerschap: met alles wat je altijd al graag wilde weten over dit onderwerp. Ook voor mannen. Zondag om 13.45 – 15.00 Integrale yoga: ontspan het lichaam en de geest volgt vanzelf. Door bewust te bewegen geef je zelf frisse energie, levenskracht en ontstaat er harmonie tussen lichaam en geest.</p>
	<p><b>Kyra de Vreeze</b> is gediplomeerd Natuurgeneeskundige en gecertificeerd Asthanga Vinyasa yogadocente. Zij geeft dynamische yoga, alsmede workshops lifestyle en (Ayurvedische) voeding en begeleidt o.a. detoxkuren. Haar eerste boek: <i>Wie slim wil worden moet lekker eten</i> (Uitgeverij Becht) ligt dit najaar in de winkels! Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.bloohm.nl">http://www.bloohm.nl</a></p>	<p>Op za. 14.30 - 17.00 verzorgt Kyra een levendige workshop Yogic Diet: het dieet van een Yogi. Ontdek welke voeding jouw yoga beoefening ten goede komt en welk effect voeding op body, mind and soul heeft. Je maakt een sattvische salade die reinigend en ondersteunend werkt en rust geeft. Op zo. 13.45- 15.00 verzorgt zij een les Yoga Detox (Vinyasa stijl). Deze les combineert het beste van pranayama, asana en detox filosofie. We focussen ons op de ademhaling en speciaal gekozen oefeningen die zuiveren.</p>
	<p><b>Lilian Kluivers</b> is gecertificeerd Do-in yoga docent (geeft les in Leiden), werkt daarnaast als journalist en studeert voor shiatsu therapeut. Do-in yoga is een eeuwenoude combinatie van lichaams-oefeningen, zelfmassage en ademhalings-technieken. Deze oosterse oefeningen zijn van oorsprong bedoeld om de energie te versterken en het afweersysteem te verbeteren. Do-in betekent 'de weg naar binnen' en wordt in zen-tradities ook wel gebruikt als voorbereiding voor meditatie. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.liliankluivers.nl/do-in">www.liliankluivers.nl/do-in</a></p>	<p>Do-in yoga op za. van 18.30 – 19.45 uur en zo. van 10.30 – 12.30 uur. Do-in oefeningen zijn verwant aan shiatsu en acupunctuur. De strekkingen en massages werken in op de energiebanen (meridianen). Hierdoor ontspannen spieren en raken ze goed doorbloed en afvalstoffen worden afgevoerd. Zij besteedt extra aandacht aan oefeningen die te maken hebben met het element Vuur, het element van de zomer. Traditioneel doe je bij Do-in dan oefeningen voor de hartmeridiaan, hartbeschermer, dunne darmmeridiaan en drievoudige verwarmers aangevuld met meditatieve oefeningen,</p>
	<p><b>Lisette Sevens (1949)</b> is ademteacher voor de stichting Art of Living (<a href="http://www.aofl.nl">www.aofl.nl</a>) en oud Olympisch hockeykampioen. Zij verzorgt ademworkshops, Sri Sri Yoga, loop- en lachmeditatie. Adem doet leven, reinigt, werkt stressverlagend en geest verruimend. Het geeft enthousiasme, vreugde, vrede en verbondenheid. Adem is een ongekende bron van gezondheid en vitaliteit. Bezoek haar workshops en ervaar direct wat adem doet. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.lisettesevens.nl">www.lisettesevens.nl</a></p>	<p>Lisette en Sonia geven samen de workshops op het festival, waarbij Sonia Sri Sri Yoga geeft en Lisette de ademworkshop geeft. Een liefdevolle en speelse vorm van yoga met aandacht voor het ontspannen tijdens de houdingen en bewegingen. Het brengt je moeiteloos naar je vitaliteit, innerlijke rust en stralende glimlach. Speciaal ontwikkeld voor deze tijd, met de liefdevolle diepte van de Art of Living programma's, is Sri Sri Yoga voor iedereen toegankelijk. In de ademworkshop veel informatie over wat de adem doet, zoals stress vermindering en verbetering van de gezondheid. Leer een krachtige adem oefening, die voor een boost van je energie zorgt. Ervaar wat gedachten doen, hoe je die tot rust brengt en onderga een krachtige geleide meditatie. Zaterdag van 18.30 - 19.45 stiltewandeling met Lisette. Genieten van de prachtige natuur van het eiland met lopen in je eigen tempo: een feestje voor lichaam en ziel! Zaterdag van 6.00 - 7.30 en van 10.30 - 12.30 Sri Sri Yoga plus heerlijke wakker makende adem oefeningen. Zondag van 6.00 - 7.30, 7.45 tot 9.15 en van 13.45 tot 15.00 Sri Sri yoga plus ademworkshop met lachmeditatie!</p>
	<p><b>Sonia Luthra</b> geboren in India in 1959. Half Indiaas, half Nederlands en afgestudeerd in ontwikkelingspsychologie. Van 2000 tot heden verbonden met stichting Art of Living en fulltime yogadocente. Zij deelt graag haar levensvreugde en liefde in haar Sri Sri Yoga-sessies dat een bijzondere, liefdevolle en speelse vorm van yoga is. De aandacht gaat uit naar het ontspannen tijdens de houdingen en bewegingen. Dit geeft vitaliteit, innerlijke rust en een stralende glimlach. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.srisriyoga.nl">www.srisriyoga.nl</a></p>	<p>Lisette en Sonia geven samen de workshops op het festival, waarbij Sonia Sri Sri Yoga geeft en Lisette de ademworkshop geeft. Een liefdevolle en speelse vorm van yoga met aandacht voor het ontspannen tijdens de houdingen en bewegingen. Het brengt je moeiteloos naar je vitaliteit, innerlijke rust en stralende glimlach. Speciaal ontwikkeld voor deze tijd, met de liefdevolle diepte van de Art of Living programma's, is Sri Sri Yoga voor iedereen toegankelijk. In de ademworkshop veel informatie over wat de adem doet, zoals stress vermindering en verbetering van de gezondheid. Leer een krachtige adem oefening, die voor een boost van je energie zorgt. Ervaar wat gedachten doen, hoe je die tot rust brengt en onderga een krachtige geleide meditatie. Zaterdag van 18.30 - 19.45 stiltewandeling met Lisette. Genieten van de prachtige natuur van het eiland met lopen in je eigen tempo: een feestje voor lichaam en ziel! Zaterdag van 6.00 - 7.30 en van 10.30 - 12.30 Sri Sri Yoga plus heerlijke wakker makende adem oefeningen. Zondag van 6.00 - 7.30, 7.45 tot 9.15 en van 13.45 tot 15.00 Sri Sri yoga plus ademworkshop met lachmeditatie!</p>

	<p><b>Marja Berntssen</b> is één van de vier Anusara-Inspired Yoga Teachers in Nederland en beoefent sinds 1978 yoga. Zij is o.a. opgeleid door BKS Iyengar, John Friend en Jayendra Hanley. Sinds 2007 heeft zij zich met veel enthousiasme ondergedompeld in de Anusara yoga door de Teacher Training te volgen bij Jayendra Hanley en een Intensive bij John Friend. Hij is de oprichter van de Anusara Yoga. Anusara yoga is een nog jonge stroming in de Hatha Yoga. Anusara betekent 'to be in the flow', de ziel in de stroom van het universum of volg je hart. Voor meer informatie: <a href="http://www.yogadeworp.nl">www.yogadeworp.nl</a></p>	<p>Op zaterdag en zondag van 7.45 – 9.15: Anusara Yoga. Elke les wordt gegeven vanuit een thema verbonden met hartkwaliteiten zoals vrijheid, plezier, kracht en schoonheid. De les begint met een korte meditatie. Daarna bestaat de les uit helder opgebouwde asana's, waarin het thema wordt uitgewerkt. Soms werken we daarbij in tweetallen. Het accent zal liggen op plezier, of Ananda, waardoor we steeds meer in contact komen met wie we werkelijk zijn: vol van liefde en met blijheid vervuld en dat ook uitstralen. in de workshop. Haar lessen zijn geschikt voor een ieder met veel aandacht voor de juiste uitvoering van houdingen.</p>
	<p><b>Marlies de Kort</b> (1975), gecertificeerd Iyengar Yoga docente te Amsterdam. Zij heeft onder andere yogales gegeven op het Iyengar Yoga Instituut te Amsterdam en heeft meerdere jaren in verschillende ashrams in India yoga gestudeerd o.a. 3 maanden bij Iyengar. Sedert 1997 beoefent zij intensief yoga o.a. onder begeleiding van John Friend, de grondlegger van Anusara Yoga. Met veel plezier geeft zij haar ervaring en kennis over Hatha yoga en Anusara Yoga door. Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.chitrayogashala.nl">www.chitrayogashala.nl</a>.</p>	<p>Vrij. 19:00 - 20:00 en zondag van 7.45-9.15 uur Iyengar flow met in het bijzonder aandacht voor heupopeners, 'De yoga oefeningen waardoor zoveel opening ontstaat en energie vrijkomt dat je het weekend straalt van vreugde. Praktische uitleg en beoefening van de techniek in deze houdingen. Za. 15:00 -16:30 Restorative class, 'Let go and lighten up through the breath'. Herstellende Asana Yoga met focus op de ademhaling. Zo. 13:45 - 15:00 Restorative class, met muzikale begeleiding door David Lurey 'Let the music guide you home' Herstellende asana yoga, "To balance body and mind"</p>
	<p><b>Michael van Maasdijk</b>, gecertificeerd kundalini yogaleraar, muzikant en eigenaar van <a href="http://www.GoldenTempleRestaurant.nl">Golden Temple Restaurant</a> in de Utrechtsestraat 126 te Amsterdam. Met zijn restaurant en medewerkers ervan zorgt hij er mede voor dat er heerlijk vegetarisch eten op het festival is. Voorts zorgt hij van s'morgens vroeg tot s'avonds laat tezamen met andere muzikanten voor inspirerende lifemuziek, beweging, inspiratie in en rondom zijn tipi</p>	<p>Michael brengt met zijn muziek mensen in beweging en daarmee opent hij vele harten. Hij staat met zijn tipi op het hoofdveld. Het bruisend hart van het festival. De plek waar van s'morgens vroeg tot s'avonds het licht schijnt en de klanken van lifemuziek vibreren. Laat je meenemen op ritmische mantramuziek onder het genot van een kopje Yogi Tea. Be aware, inspired en relaxe... de plek om thuis te zijn is in het hier en nu!</p>
	<p><b>Nathalie Peters</b> geeft kundalini yoga, shakti dance en loopmeditatie. Op het festival verzorgt zij o.a. speciale workshops Shakti Dance, de yoga van de dans. Een harmonieuze combinatie van van yoga, energiewerk, bewegingsleer en wereldwijde dansstijlen ontstaat een sacrale dans. Deze voor Nederland nieuwe vorm is yoga en dans, loslaten en vrijheid, vloeiend en gracieus, gezond en energiek, voor mannen en vrouwen, jong en ouder. Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.bodymindsoul.nl">www.bodymindsoul.nl</a> en <a href="http://www.shaktidance.nl">www.shaktidance.nl</a></p>	<p>Vrijdag 19.00 – 20.00 uur : introductie Shakti Dance! Zaterdag en zondag van 10.30-12.30uur : Shakti Dance workshop – de Yoga van de Dans. Met haar wortels in Kundalini Yoga laat deze workshop je ervaren om in de beweging verbonden te zijn met het licht in jezelf.</p> <p>Zaterdagavond 18.30 – 19.45 uur: Mantras in beweging -celestial Communications. Mediteren lastig? Kom dan deze vorm eens ervaren: mantras chanten en dansen. Het is een feest om het licht in jezelf te ontmoeten met deze vorm van mediteren.</p>
	<p><b>Nicolet Montanius</b> is de enige Shadow Yoga docent in Nederland. Zij is opgeleid door Shador Remete (de grondlegger van de Shadow yoga ) in Australië. Shadow Yoga is een hatha yoga vorm, opgebouwd uit verschillende vaste preludes (series), die allen een combinatie zijn van krijgers- en zonnehoudingen. Elke serie is een compositie met aandacht voor de adem, kracht, soeplesse, conditie en concentratie. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.yoga-shala-houten.nl">www.yoga-shala-houten.nl</a>.</p>	<p>In de workshops op za. en zo. van 10.30 – 12.30 geeft zij een workshop over één van de Shadow Yoga "Forms" de Khartikea Mandala (Garland of light = krans van licht). De Stana's en Asana's die deze stijl typeren zijn krachtig, dierlijk en vloeiend in elkaar over tot een dynamisch en elegant geheel. Aan het einde van de workshop heb je een mini serie geleerd, die je als een soevenir mee naar huis neemt.</p>
	<p><b>Olav Aarts</b> is religiesocioloog en heeft ruim 10 jaar Hatha-yoga ervaring. Hij verzorgt yogalessen in binnen en buitenland. Daarnaast geeft hij lezingen over het ontstaan en de ontwikkelingen van yoga. Hij is geschoold door diverse yogi's in Nederland en India en heeft gewoond in kloosters in Nepal en Birma. In zijn lessen zijn de filosofie en de beoefening van yoga sterk met elkaar verweven. Kijk voor meer informatie op <a href="http://www.yogadipa.nl">www.yogadipa.nl</a></p>	<p>Op zondag van 13.45- 15.00 een les waarin de lagen van asana's behandeld worden: van techniek tot filosofie in combinatie met ademhaling en meditatie. Ook is er ruime aandacht voor pranayama, mudra en bandha. Maandag van 7.45- 9.15 een les met speciale aandacht voor Kriya en Dhauti. De reinigingstechnieken van Hatha Yoga. Dhauti en kriya zorgen niet alleen voor een mooi, gezond lichaam en heldere geest maar confronteren je ook met je grenzen... deze technieken werken sterk in op lichaam en geest. De les is voor een ieder maar enige ervaring met yoga is een pre.</p>

	<p><b>Patty Jongemaets</b> is kinderyoga- en yoga-docente en heeft een eigen docentenopleiding kinderyoga DolFijnwellness. In de lessen voor volwassenen combineert ze verschillende vormen van yoga. Haar inspiratie is het om kinderyoga te verspreiden, zodat er vanuit de basis een betere wereld ontstaat en dat kinderen ook balans kunnen ervaren. Ze geeft met veel enthousiasme de opleiding tot docent kinderYoga vanuit haar yogacentrum aan het water in Amsterdam. Kijk voor meer informatie op <a href="http://www.dolfijnwellness.nl">www.dolfijnwellness.nl</a></p>	<p>Workshop kinderyoga (za. 10.30 - 12.30 u) met als thema: zee en strand. De workshop duurt in totaal twee uur. In deze workshop ben je weer even kind en doen we met elkaar een kinderyogales. Laat je innerlijk kind helemaal aan bod komen en geniet van de speelsheid van yoga. Ervaar wat kinderyoga is en doet. We gaan ook dieper in op de essentie van de verschillende onderdelen van kinderyoga. Zaterdag van 18.30 - 19.45 uur: Begeleide meditatie en visualisatie. Ik hoop dat je net zo enthousiast wordt als ik en dat je zelf ook kinderyoga wilt gaan geven. Zodat veel meer kinderen yoga kunnen doen!</p>
	<p><b>Roel Aerts (38)</b>, gecertificeerd kundalini yogaleraar en gepassioneerd ondernemer. Kundalini yoga is een complete vorm van yoga, waarin dynamische lichaams oefeningen, ademhaling, bewustzijn, meditatie en mantra met elkaar zijn geïntegreerd. Hij geeft yogales in Maastricht en omstreken. Kijk voor meer informatie op: <a href="http://www.yoga-maastricht.nl">www.yoga-maastricht.nl</a></p>	<p>Door bewust te bewegen met aandacht voor de adem maken we contact met onze energie en levenskracht. De schoonheid van Kundalini Yoga is dat de ervaring direct in het hart gaat wat is er dan mooier om dit in een duinpan te ervaren. Op zaterdag om 14.30 – 17.00 uur op de fiets en te voet naar zee om met een sessie kundalini yoga in duinpan de schoonheid in jezelf en van de omgeving te ervaren.</p>
	<p><b>Ronald van Blijswijk</b> biedt de yoga van de verrassing aan! In zijn originele benadering ontdekt je geest en lichaam nieuwe gebieden en vertelt moeder aarde haar verhaal aan jou. Je ontvangt hierdoor rust en stilte vanuit eeuwenoude oefeningen en vernieuwing doordat al je cellen mee dansen in harmonie met jouw wezen. De oefeningen voornamelijk Asana's uit de hatha yoga en bewegingen uit de DruYoga worden op een losse en speelse manier gegeven. In zijn lessen staat de eenvoud en de uitnodiging in de beoefening centraal. Meer informatie op: <a href="http://www.yoga-praktijk.nl">www.yoga-praktijk.nl</a></p>	<p>Ronald laat het samenzijn in de les ontstaan vanuit de energie die er op dat moment is. Waarneming en yoga vanuit het HART. In zijn yogalessen kan dus ook zang (mantra), (loop)meditatie, massage en dans ontstaan. Za. 7.45 – 9.15 uur ontwakken met yoga een loopmeditatie en aansluitend yoga met bhakti yoga elementen. Genieten van wat is en ons daarvoor openen. Za. 18.30 – 19.45 uur ontspannen. Laat je meebewegen op de klanken en golven van geluid. Liggend met gesloten ogen ervaar je vibratie en puur bewust-zijn. Diepe ontspanning volgt. Zo. 7.45 – 9.15 uur een verrassende en speelse yogasessie met aandacht voor bewustzijn en datgene wat jou beweegt.</p>
	<p><b>Roy Groeneveld</b> is professioneel muzikant en yogi. Hij treedt op met theaterscholen, internationale artiesten en DJ's. Op het Yoga Festival speelt hij als percussionist in de mantraband en bij de trancedans en begeleidt hij onder andere een body drumjourney. Een reis door de wereld van body drum: ervaar de essentie van ritme en beweging en hoe deze vibraties tezamen vloeien: ' to express what comes up naturally and to celebrate the joy. Meer informatie: <a href="http://www.royalpercussion.com">www.royalpercussion.com</a></p>	<p>Zaterdagmiddag om 15.00 – 17.00 uur. Roy invites you to make a journey through the world of bodypercussion and experience the essence of rhythm. You will be guided with the use of different rhythms, vocal and movement techniques. Eventually these three will come together and celebrate the joy of life. Stop thinking and start feeling. Express what comes up naturally and enjoy it.</p>
	<p><b>Sabina Arevalo Hernandez</b> is parenting coach and dancer. As a professional dancer she started to develop her own dance to create connection with our deepest self, other people and our planet. A dance that awakens up our live force, reconnects us with our creativity and grounds us to the earth. Further more she works as a Doula by empowering woman in different ways. For more information: <a href="http://www.babywearingcenter.com">www.babywearingcenter.com</a>.</p>	<p>Saturday 18.30-19.45 and Sunday from 10.30-12.30 she will be teaching the "Woman's healing dance" this workshop is about connecting with our life force, dancing from our heart and discovering our creativity. You will be guided with live music and dance to purify your system f.e. from mental thoughts like criticism, judgments, pain etc. so we can open up more, grow and expand while feeling the support of the other women. An opportunity to allow your sensuality to flow and to stand in your full feminine essence.</p>
	<p><b>Sandra Wind-Carson</b> is een Anusara Inspired yoga docente en geeft yoga in Bussum, Utrecht en omgeving. De hart georiënteerde lessen in combinatie met de Universal Principles of Alignment en positieve filosofie maken Anusara yoga haar passie! Ze geeft les sinds 2002. Ze is enthousiast om haar ervaringen te delen en te blijven leren van haar studenten. Haar lessen zijn open voor iedereen die een fysieke practice wil combineren met het openen van hun "Hearts and Minds!" Meer informatie: <a href="http://www.flowingwithgrace.nl">www.flowingwithgrace.nl</a></p>	<p>Zaterdag van 15.00 – 17.00 geeft Sandra een Anusara Yoga workshop: "There is a bigger energy that flows through all of us. Diving into these waves and flowing with them lead us to a experience of joy and bliss that is our source. Anusara's Universal Principles of Alignment enables us to tune into this flow so we can expand our essential radiance from the inside out." Haar workshop is ook in het Nederlands.</p>

	<p><b>Siridharma</b> heeft een eigen yogastudio in het centrum van Amsterdam genaamd Yoga Lifestyle Studio. Een studio met een eigen docentenopleidingen voor Kundalini yoga, Kinderyoga en Yoga Therapie. Voorts verzorgen zij groeps- en individuele yogalessen, diverse vormen van massage en business yoga op locatie. Kijk voor meer informatie op: <a href="http://www.lifestylestudio.nl">www.lifestylestudio.nl</a></p>	<p>Siridharma zal dit jaar een heuse drieluik verzorgen op het festival met als hoogtepunt de klassieke Yoga Rockout! Ter introductie op za. van 10.30 – 12.30 Kundalini yoga: Ontdek de yogi in je! Op zaterdagavond van 19.00 – 21.00 uur: de klassieke Yoga Rock Out met muziek en kundalini yoga! Op zondagmiddag van 13.45 – 15.00 uur een intense kundalini yogasessie met volop beweging, muziek, meditatie en mantra.</p>
	<p><b>Tineke van Dieren</b> is Dru yoga docente. Dru Yoga werkt met vloeiende bewegingen en unieke bewegingsreeksen, waardoor de beoefenaar een diepe stilte ervaart. Ontspannende yoga met meditaties voor kracht, balans en vitaliteit. Kijk voor meer informatie op: <a href="http://www.dru-nl.org">www.dru-nl.org</a></p>	<p>Begin ontspannen, opgewekt, fris en energiek aan de dag met Dru yoga. Haar lessen op zaterdag en zondag van 7.45- 9.15 uur geven dit! Deze lessen zijn ook zeer geschikt voor beginners en een ieder die houdt van bewegen met aandacht voor ontspanning. Voorts is er een helende lichtmeditatie op zaterdag van 15.00-17.00 met een aantal yogaoefeningen - een energy block release. Puur genieten van het licht, de aarde en onze natuur!</p>
	<p><b>Tom van Huijstee</b> is muzikant en heeft een eigen praktijk in Transformational Breathing te Amsterdam. De methode van verbonden ademhaling voor balans, ontspanning en bewustzijn. Op het festival laat hij zijn veelzijdigheid zien: van ademsessies tot en met het maken van poëtische life muziek. Op zaterdagavond vanaf 21.30 uur treedt hij op met zijn band Soulful Distortion. Kijk voor meer informatie op: <a href="http://www.levensadem.nu">www.levensadem.nu</a></p>	<p>Za. van 18.30 – 19.45 geeft hij een workshop Transformational Breathing. Dit is een zeer <i>intensieve</i> en krachtige ademworkshop, waardoor de energie fors gaat stromen en lichaam, geest en emoties in beweging kunnen komen. Vooral interessant als je meer wilt weten wat adem in lichaam en geest los kan maken. Zaterdagavond treedt hij op met zijn band Soulful Distortion, waardoor beweging en expressie vanzelf ontstaan.</p>
	<p><b>Yaacov Eko Barber</b> uit Tel Aviv, Israël is een healer met gefundeerde kennis uit India, het oude Egypte, Kabalah en Shamanism. Experience the tools and the Universal knowledge from the universe, India, Ancient Egypt, Kabalah &amp; Shamanism by movement, yoga, active and guided meditations, ceremonies, and chanting. Via praktische oefeningen, beweging, yoga, actieve en geleide meditaties en muziek het pad van bewustzijn, transformatie &amp; manifestatie bewandelen. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.divine-heart-light.ning.com">www.divine-heart-light.ning.com</a></p>	<p>Friday 19:00 -20:00 Celebration and Re-Connecting to the Divine Heart Light.Sat.10:30-12:30 " Oneness Light - Activating the New Life and the Love" First Part of a two part seminar on how to experience Oneness and pure light so it can be activated in every day of our new life. In the first part we will experience the divine love for Healing and Peace. Sat.19:45-21:15- Feedback, Dance and The Festival Light Spiral Meditation ( ancient and sacred spiral group meditation to invoke the divine light of the heart). Sunday 10:30-12:30 " Oneness Light - Activating the New Life &amp; the NOW" Create the NOW in life &amp; let go the illusion of time and space.</p>
	<p><b>Vandevi en Geert</b> zijn beide gepassioneerde koks. Gezonde voeding is hun passie. Als koks beschikken zij over een grote ervaring met het bereiden van vegetarische maaltijden uit de Indiase keuken en volgens de Ayurvedische traditie. In de wetenschap dat voeding meer is dan eten, bieden zij hun diensten aan groepen en/of feesten. Tevens organiseren zij enkele malen per jaar savasten-stilte retraites en kookworkshops. Kijk voor meer informatie op <a href="http://www.Vandevi-s-powerfood.nl">www.Vandevi-s-powerfood.nl</a></p>	<p>Van Devi en Geert zijn samen twee van de vier chefkoks op het Yoga Festival. Wij zijn er heel blij mee dat zij voor ons op het festival het eten bereiden. Zij beschikken beide over een grote ervaring met het bereiden van maaltijden uit de Indiase keuken en volgens de Ayurvedische traditie. De basis ingrediënten voor door hen bereide maaltijden zijn aandacht, liefde en plezier. Het resultaat is voeding die je op elk niveau voedt en dat proef je!</p>
	<p><b>Lauren Windsor</b> her mission is Conscious Cooking to heal people through better education about healthy eating and how to live a healthier life. As a Wholefood chef and Holistic Nutritionist she strongly believes that food should not only taste and look great, but that it should be nourishing to both our bodies and soul and eaten as close to its natural form as possible. For catering, kookles, workshops, advies en menuplanning: <a href="http://www.consciouscooking.nl">www.consciouscooking.nl</a></p>	<p>At the Yoga Festival Lauren is one of the chefs in the kitchen. "With a holistic approach to food and nutrition, Conscious Cookingtakes into consideration all aspects of life and how they areconnected. By treating our bodies kindly and indulging in pureorganic and seasonally grown foods we can live a much healthier and happier life. We are more than just what we eat!"</p>
	<p><b>Dimitri van Leeuwen</b> is kok en coördinator van de vrijwilligers op het festival. Hij is docent Kundalini Yoga en verzorgt catering voor yogagroepen en opleidingen onder andere bij de yogaweekenden van Yogaterschelling. Hij geeft wekelijks yogales op verschillende locaties in Amsterdam en omstreken. Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.yogaenso.nl">www.yogaenso.nl</a></p>	<p>Op het Yoga Festival is Dimitri coördinator van de vrijwilligers. Ben je vrijwilliger, wil je als deelnemer karma yoga doen of heb je hierover vragen, wendt je dan bijvoorbeeld tot Dimitri. Hij heeft het overzicht en weet waar extra energie aan kan worden gegeven, zodat we allemaal kunnen groeien en bloeien: grow &amp; glow, rise &amp; shine: karma yoga verbindt en werkt!</p>

	<p><b>Francis Cornelisse</b> coördineert samen met een aantal vrijwilligers de ontvangst op het Yoga Festival. Daarnaast geeft zij met veel liefde en enthousiasme Kinderyoga in Amsterdam en omstreken. Voorts organiseert zij Kinder yogaweekenden en is zij werkzaam als Orthopedagoge. Het belangrijkste is dat kinderen het vooral heel leuk vinden om yoga te doen. Mogen zijn wie je bent en stralen als een ster!! Voor meer informatie kijk op <a href="http://www.zensaz.nl">www.zensaz.nl</a> en binnenkort op <a href="http://www.steryoga.nl">www.steryoga.nl</a>.</p>	<p>Zaterdag 10.30 -12.30 Kinderyoga; een spannend avontuur op het strand.Zondag 10.30-12.30 Kinderyoga; op ontdekkingsreis door de duinen en bossen van Terschelling. We gaan de zon die ons licht en warmte geeft begroeten, yogahoudingen doen, masseren, dansen, tekenen, ontspannen en vooral heel veel plezier maken. Tijdens de kinderyoga krijgen de papa's en mama's de kans om te genieten van een mooie workshop op het festival. Kinder yoga is ontspannend, 't verbindt en voedt de creativiteit. Ze ontdekken hun kwaliteiten, terwijl zelfvertrouwen en kracht groeien.</p>
	<p><b>Lotte Stekelenburg</b> is fotograaf en werkt vooral in opdracht binnen de culturele en creatieve sector. Haar persoonlijke interesse in yoga bracht haar in 2009 naar Terschelling om het Yoga Festival te documenteren. Tijdens het festival 2010 zal zij de vele fotogenieke momenten samen met fotograaf <b>Patricia Börger</b> vastleggen. Meer informatie op: <a href="http://www.lottestekelenburg.nl">www.lottestekelenburg.nl</a> en <a href="http://www.patriciaborger.nl">www.patriciaborger.nl</a></p>	
	<p><b>Andries Berghuis</b>, IT consultant, en creator vanaf het eerste uur van het Yoga Festival. Hij is verantwoordelijk voor het reilen en zeilen op het festival. Van de technische installaties tot en met productie, coördinatie en realisatie van diverse faciliteiten.</p>	<p>Op het festival is Andries de man van de productie en realisatie van faciliteiten. Hij laat zijn licht schijnen en bedenkt ter plekke de oplossing soms technisch van aard, maar altijd creatief. Dus heb je een praktisch probleem en denk je het even niet te weten; relaxe en praat even met Andries en het wordt gerealiseerd.</p>
	<p><b>Peter van der Burg</b> is internationaal gecertificeerd yogaleraar en met Stichting Yoga Festival de initiatiefnemer van het Yoga Festival op Terschelling. Hij geeft met veel plezier diverse vormen van yoga o.a. Hatha yoga en Kundalini yoga en beoefent intensief verschillende vormen van yoga zoals Anusara Yoga en Kriya yoga. Hij organiseert o.a. met veel plezier yogaweekenden op Terschelling en de Veluwe. Kijk voor meer informatie op: <a href="http://www.yogaterschelling.nl">www.yogaterschelling.nl</a></p>	<p>Za. ochtend om 5.00 – 7.30 uur Sadhana kundalini yoga: Een meditatieve en krachtige spirituele beoefening van yoga met aandacht voor beweging, ademhaling, meditatie en mantra om het innerlijk vuur te laten branden en ons licht te laten schijnen. Za. om 11.00-12.30 uur hatha yoga met meditatie aan zee &amp; in een duinpan, Enjoy your light. Open je en geniet van het licht, onze zuivere natuur, de elementen en dat wat is!</p>

Stichting Yoga Festival Terschelling bedankt een ieder hartelijk, die betrokken is bij de organisatie en realisatie van het Yoga Festival 2010, zoals onze leraren, yogadocenten, workshopgevers, muzikanten, vrijwilligers, partners en sponsors. Hierbij willen wij graag nog expliciet de volgende personen bedanken voor hun inzet en betrokkenheid:

- Andries Berghuis (Pongid) - Realisatie en techniek
- Lauren Windsor (Wholefood) - Chef Kok
- Vandevi & Geert (Powerfood) - Chef Kok
- Paul Vlugman - kok
- Dimitri van Leeuwen – Coördinator Vrijwilligers
- Lotte Stekelenburg & Patricia Börger– Fotografie
- Wijnand Vlok (Code Concept & Design) – Grafische vormgeving (o.a. het logo)
- Gabi Puhlman - EHBO
- Lilian Teunissen - EHBO
- Hans Schulz & Feijo Blesgraaf - Yogi Tea

Een avontuurlijke yogareis, veel (zon)licht toegewenst en graag tot ziens op Terschelling!  
St. Yoga Festival Terschelling, Peter van der Burg

