

TIMETABLE

KLEINE ZAAL LIG/ZIT CONCERT	BOVENZAAL 1 YOGA DEMO'S	BOVENZAAL 2 WORKSHOPS	GRIJZE ZAAL LEZINGEN
13:00 - 13:45	13:00 - 13:45	13:00 - 13:45	13:00 - 13:45
DANA VAN NIMWEGEN De kracht van Yin Yoga zit hem in de tijd, niet in de inspanning.	DRU YOGA Wees sterk, wees gezond, wees gelukkig.	YVONNE DE HOOP Laat de adem je dragen, niet je gedachten.	TRANSCENDENTE MEDITATIE De geest is alles. We worden wat we denken.
14:00 - 14:45	14:00 - 14:45	14:00 - 14:45	14:00 - 14:45
JAN KUIPER & FRIENDS Pas als je volkomen stil bent ... kun je alles horen...	YIN YOGA Loslaten is de moeilijkste yogahouding.	ZEN RIVER Stilte zegt meer dan duizend woorden.	TRANSCENDENTE MEDITATIE De geest is alles. We worden wat we denken.
15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45
IRIS KROES & JAN KLUG Muziek is de taal van het hart, mijn handen zijn de bloemen van mijn hart.	STRESS RELEASE Yoga gaat niet over het aanraken van je tenen, het gaat over wat je leert op de weg naar beneden.	YVONNE DE HOOP Laat de adem je dragen, niet je gedachten.	COMPASSIE Als je wilt dat anderen gelukkig zijn, beoefen dan compassie. Als je zelf gelukkig wilt zijn, beoefen dan compassie.
16:00 - 16:45	16:00 - 16:45	16:00 - 16:45	16:00 - 16:45
TIJN TOUBER Wie toe kan laten, kan loslaten...	KUNDALINI YOGA Het eerste teken van jouw innerlijk ontwaken is, diepe compassie voor alle levende wezens	ZEN RIVER Stilte zegt meer dan duizend woorden.	COMPASSIE Als je wilt dat anderen gelukkig zijn, beoefen dan compassie. Als je zelf gelukkig wilt zijn, beoefen dan compassie.
18:00 - 19:00			
MIC - DE JONGEN, DE MOL, DE VOS EN HET PAARD Mindfulness is de reis van jezelf, door jezelf, naar jezelf.			
19:15 - 20:45			
NESSI GOMES We are all related in love.			

KLEINE ZAAL - LIG/ZIT CONCERT

- 13:00-13:45 Yin-Houdingen - Dana van Nimwegen**
Dana verzorgt een unieke, inspirerende combinatie van Yin houdingen en meditatieve piano muziek die je volledig tot rust en ontspanning zal brengen.
- 14:00-14:45 Cello- en vioolklanken - Jan Kuiper & Friends**
Een rustgevende combinatie van twee akoestische gitaren en genezende cello en viool klanken. Diepe meditatie gecombineerd met intense stressrelease.
- 15:00-15:45 Songs of Love and Life - Iris Kroes & Jan Klug**
Iris brengt je samen met de sferische klanken van Soundscaper Jan Klug naar een heerlijke diepe rust en ontspanning.
- 16:00-16:45 Meditatiemeester - Tijn Touber**
Verlichte geest en meditatie meester Tijn Touber speelt piano en vertelt over zijn innerlijke reis naar blijvend geluk en zelfrealisatie.
- 18:00 - 19:00 MIC: De Jongen, De Mol, De Vos en Het Paard**
Yvonne de Hoop & Friends laten je kennis maken met de verbluffende kracht van de adem in combinatie met muziek gebaseerd op de vier karakters uit het boek van Charlie Mackesy.
- 19:15 - 20:45 Nessi Gomes**
Nessi neemt ons allemaal mee op een innerlijke reis naar onszelf en naar elkaar.

BOVENZAAL 1 - YOGA DEMO'S

- 13:00-13:45 YOGA UNDER CONSTRUCTION - Gerri Douw - Dru Yoga**
Stimuleer je hart energie met Dru Yoga.
- 14:00-14:45 OPEN YOGA - Dieuwertje Homan - Yin MFR Yoga**
Een yogales waarbij Yin MFR Yoga houdingen gecombineerd worden met zelfmassage technieken.
- 15:00-15:45 Yoga Studio Noord - Marion Meijer - Yin Yoga Stress Release**
Een zachte yogales met diepe lang aangehouden stretches die spanning loslaten, het bindweefsel versoepelen en het zenuwstelsel kalmeren.
- 16:00-16:45 HEALTH & YOGA - Annet Veenstra - Kundalini Yoga**
Verfris je zenuwstelsel door Kundalini Yoga.

BOVENZAAL 2 - WORKSHOPS

- 13:00-13:45 ADEMSESSIE - Yvonne de Hoop**
Ervaar spelenderwijs eenvoudige ademtechnieken voor innerlijke rust en ontspanning.
- 14:00-14:45 Zen River - Tenkei Coppens en Myoho Gabrysch**
Twee Zenmeesters die je op een laagdrempelige manier introduceren in de basis principes van Zen.
- 15:00-15:45 ADEMSESSIE - Yvonne de Hoop**
Ervaar spelenderwijs eenvoudige ademtechnieken voor innerlijke rust en ontspanning.
- 16:00-16:45 Zen River - Tenkei Coppens en Myoho Gabrysch**
Twee Zen Meesters die je op een laagdrempelige manier introduceren in de basis principes van Zen.

GRIJZE ZAAL - LEZINGEN

- 13:00-13:45 Transcendente Meditatie - Rob van der Sloot**
TM is een hele krachtige techniek die aantoonbare invloed heeft op het geluk in deze wereld.
- 14:00-14:45 Transcendente Meditatie - Rob van der Sloot**
TM is een hele krachtige techniek die aantoonbare invloed heeft op het geluk in deze wereld.
- 15:00-15:45 Compassie - Rhoda Schuling**
In compassie kunnen we een stukje verbinding met de wereld en onszelf terugvinden. Maar hoe ziet dat er dan uit? Dat ervaar je in deze lezing.
- 16:00-16:45 Compassie - Rhoda Schuling**
In compassie kunnen we een stukje verbinding met de wereld en onszelf terugvinden. Maar hoe ziet dat er dan uit? Dat ervaar je in deze lezing.

OVERIG

- 13:00 - 17:00 Mindfulness in Concert Markt - Omloop Boven**
- 17:00-18:00 Handpan meeting - Peter Huttinga - Foyer Kleine Zaal**
- Doorlopend Happiness Film - Foyer Kleine Zaal**
Happiness the journey - Een inspirerende film over geluk. Wat is het, waar kun je het vinden en bestaat er zoiets als blijvend geluk?

TIMETABLE

KLEINE ZAAL LIG/ZIT CONCERT	BOVENZAAL 1 YOGA DEMO'S	BOVENZAAL 2 WORKSHOPS	GRIJZE ZAAL LEZINGEN
13:00 - 13:45	13:00 - 13:45	13:00 - 13:45	13:00 - 13:45
DANA VAN NIMWEGEN De kracht van Yin Yoga zit hem in de tijd, niet in de inspanning.	DRU YOGA Wees sterk, wees gezond, wees gelukkig.	YVONNE DE HOOP Laat de adem je dragen, niet je gedachten.	TRANSCENDENTE MEDITATIE De geest is alles. We worden wat we denken.
14:00 - 14:45	14:00 - 14:45	14:00 - 14:45	14:00 - 14:45
JAN KUIPER & FRIENDS Pas als je volkomen stil bent ... kun je alles horen...	YIN YOGA Loslaten is de moeilijkste yogahouding.	ZEN RIVER Stilte zegt meer dan duizend woorden.	TRANSCENDENTE MEDITATIE De geest is alles. We worden wat we denken.
15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45
IRIS KROES & JAN KLUG Muziek is de taal van het hart, mijn handen zijn de bloemen van mijn hart.	STRESS RELEASE Yoga gaat niet over het aanraken van je tenen, het gaat over wat je leert op de weg naar beneden.	YVONNE DE HOOP Laat de adem je dragen, niet je gedachten.	COMPASSIE Als je wilt dat anderen gelukkig zijn, beoefen dan compassie. Als je zelf gelukkig wilt zijn, beoefen dan compassie.
16:00 - 16:45	16:00 - 16:45	16:00 - 16:45	16:00 - 16:45
TIJN TOUBER Wie toe kan laten, kan loslaten...	KUNDALINI YOGA Het eerste teken van jouw innerlijk ontwaken is, diepe compassie voor alle levende wezens	ZEN RIVER Stilte zegt meer dan duizend woorden.	COMPASSIE Als je wilt dat anderen gelukkig zijn, beoefen dan compassie. Als je zelf gelukkig wilt zijn, beoefen dan compassie.
18:00 - 19:00			
MIC - DE JONGEN, DE MOL, DE VOS EN HET PAARD Mindfulness is de reis van jezelf, door jezelf, naar jezelf.			
19:15 - 20:45			
NESSI GOMES We are all related in love.			

KLEINE ZAAL - LIG/ZIT CONCERT

- 13:00-13:45 Yin-Houdingen - Dana van Nimwegen**
Dana verzorgt een unieke, inspirerende combinatie van Yin houdingen en meditatieve piano muziek die je volledig tot rust en ontspanning zal brengen.
- 14:00-14:45 Cello- en vioolklanken - Jan Kuiper & Friends**
Een rustgevend combinatie van twee akoestische gitaren en genezende cello en viool klanken. Diepe meditatie gecombineerd met intense stressrelease.
- 15:00-15:45 Songs of Love and Life - Iris Kroes & Jan Klug**
Iris brengt je samen met de sferische klanken van Soundscaper Jan Klug naar een heerlijke diepe rust en ontspanning.
- 16:00-16:45 Meditatiemeester - Tijn Touber**
Verlichte geest en meditatie meester Tijn Touber speelt piano en vertelt over zijn innerlijke reis naar blijvend geluk en zelfrealisatie.
- 18:00 - 19:00 MIC: De Jongen, De Mol, De Vos en Het Paard**
Yvonne de Hoop & Friends laten je kennis maken met de verbluffende kracht van de adem in combinatie met muziek gebaseerd op de vier karakters uit het boek van Charlie Mackesy.
- 19:15 - 20:45 Nessi Gomes**
Nessi neemt ons allemaal mee op een innerlijke reis naar onszelf en naar elkaar.

BOVENZAAL 1 - YOGA DEMO'S

- 13:00-13:45 YOGA UNDER CONSTRUCTION - Gerri Douw - Dru Yoga**
Stimuleer je hart energie met Dru Yoga.
- 14:00-14:45 OPEN YOGA - Dieuwertje Homan - Yin MFR Yoga**
Een yogales waarbij Yin MFR Yoga houdingen gecombineerd worden met zelfmassage technieken.
- 15:00-15:45 Yoga Studio Noord - Marion Meijer - Yin Yoga Stress Release**
Een zachte yogales met diepe lang aangehouden stretches die spanning loslaten, het bindweefsel versoepelen en het zenuwstelsel kalmeren.
- 16:00-16:45 HEALTH & YOGA - Annet Veenstra - Kundalini Yoga**
Verfris je zenuwstelsel door Kundalini Yoga.

BOVENZAAL 2 - WORKSHOPS

- 13:00-13:45 ADEMSSESSIE - Yvonne de Hoop**
Ervaar spelenderwijs eenvoudige ademtechnieken voor innerlijke rust en ontspanning.
- 14:00-14:45 Zen River - Tenkei Coppens en Myoho Gabrysch**
Twee Zenmeesters die je op een laagdrempelige manier introduceren in de basis principes van Zen.
- 15:00-15:45 ADEMSSESSIE - Yvonne de Hoop**
Ervaar spelenderwijs eenvoudige ademtechnieken voor innerlijke rust en ontspanning.
- 16:00-16:45 Zen River - Tenkei Coppens en Myoho Gabrysch**
Twee Zen Meesters die je op een laagdrempelige manier introduceren in de basis principes van Zen.

GRIJZE ZAAL - LEZINGEN

- 13:00-13:45 Transcendente Meditatie - Rob van der Sloot**
TM is een hele krachtige techniek die aantoonbare invloed heeft op het geluk in deze wereld.
- 14:00-14:45 Transcendente Meditatie - Rob van der Sloot**
TM is een hele krachtige techniek die aantoonbare invloed heeft op het geluk in deze wereld.
- 15:00-15:45 Compassie - Rhoda Schuling**
In compassie kunnen we een stukje verbinding met de wereld en onszelf terugvinden. Maar hoe ziet dat er dan uit? Dat ervaar je in deze lezing.
- 16:00-16:45 Compassie - Rhoda Schuling**
In compassie kunnen we een stukje verbinding met de wereld en onszelf terugvinden. Maar hoe ziet dat er dan uit? Dat ervaar je in deze lezing.

OVERIG

- 13:00 - 17:00 Mindfulness in Concert Markt - Omloop Boven**
- 17:00-18:00 Handpan meeting - Peter Huttinga - Foyer Kleine Zaal**
- Doorlopend Happiness Film - Foyer Kleine Zaal**
Happiness the journey - Een inspirerende film over geluk. Wat is het, waar kun je het vinden en bestaat er zoiets als blijvend geluk?