

Aandacht

voor jezelf

	VRIJDAG 7 SEPT		ZATERDAG 8 SEPT												
	1 9.30 - 20.45	21.00 - 22.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	
INSPIRATIE Kerk	SELF CARE & SELFLOVER Irina Verwer	KLANKSCHAAL LIG CONCERT	SADHANA met GURU OHM Marijke Hulstein			CHI NENG QIGONG Rosanne Verstappen		KUNDALINI YOGA Marijke Hulstein		DRU YOGA Cuna de Vries		ASHTANGA YOGA Rocket Yoga		YIN YOGA Aletta Helena	AFSLUITING met Piano - Judith Meditatie - Aletta
VERBINDING						DYNAMISCHE HATHA YOGA Nadja Pfister	ZONNEGROET LES Tara Ubachs		STOEL YOGA Paula Jap Tjong		HATHA YOGA Ellen de Wit	ZENBOKSEN Jeroen van der Lee		LACH YOGA Martine Norden	
MIJMERINGEN						HOOFD OPRUIJEN Danielle Doppenberg	NATUURVOEDING Frederique Smeets Jolien de Jong		JAVAANS-BALINEES RITUEEL Evelien Hage (max. 12 deelnemers)		ETHERISCHE OLIËN Frederique Hardy			INTERACTIEVE LEZING YOGA FILOSOFIE Janneke Hendriks	
AVONTUUR			KINDER- & FAMILIE YOGA Kika Kok				DO YOGA VOOR KIDS Laura Veldman				TIENER YOGA Cindy Brokking				
BEZINNING						ADEMPLES Cindy Brokking		LICHAAMSTAAL Ivo van de Heuvel		CREATIEVE YIN&YANG FLOW Conny de Jong		MANTRA MEDITATIE Janneke Hendriks		YOGA NIDRA	
BEWONDER Demonstraties					HOELA HOEP Marina de Jong		AERIAL YOGA Saskia van Caspel		ACRO YOGA Bart Dieben Evelijn van Bon		BIKRAM YOGA Elwin Mulder	UIT LOOP		AIKIDO Houwke Ong	
CREAYOGI			AANDACHT VOOR CREATIE & VRIJE GEEST Creatieve activiteiten voor kinderen en volwassenen												
INZICHT						NUMEROLOGIE Gerrit Jansen		NUMEROLOGIE Gerrit Jansen		NUMEROLOGIE Gerrit Jansen		NUMEROLOGIE Gerrit Jansen			
OORSTRELEND			PASSIE & MUZIKALITEIT DOORLOPEND PROGRAMMA MET O.A.: Guru Ohm Hangdrum Wilco de Bruijn - Viool Harpa Lisa - Harp												
WANDELING						MINDFUL WALKING Dianne Schutmaat		MINDFUL WALKING Dianne Schutmaat							
HEEL			DOORLOPEND PROGRAMMA, KIJK OP DE TENT WIE ER AANWEZIG IS OCHTEND: 1 - Nelleke van Kempen, 2 - Pascal Wiersema (Blijf Vitaal), 3 - Sancia Pennekamp, Roos van Vliet, Carina Wiegman 1 - Pascal Wiersema (Blijf Vitaal), 2 - Ingrid Wenting, 3 - Sancia Pennekamp, Roos van Vliet, Carina Wiegman												
AANRAKING						REIKI Ingrid Wenting Duur: 15 min. Start: 10.00, 10.30, 11.00, 11.30 uur		REIKI Kitty van Ditshuizen Duur: 15 min. Start: 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 uur				REIKI Nelleke van Kempen Duur: 15 min. Start: 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 uur			
HANDLEZEN/ HENNA			DOORLOPEND PROGRAMMA, KIJK OP DE TENT WIE ER AANWEZIG IS Verdere info volgt												



YOGA
WANDELING
LEZING/WORKSHOP
MUZIEK
DEMO
KIDS
REIKI/MESSAGES/HANDLEZEN/HENNA

Als je een dag- of weekendkaart hebt, boek je lessen via Momo. Zie www.yogafestivalarnhem.nl

Het festival is vrij toegankelijk. Hier staan leuke kramen en foodtrucks. Van Muziek, Demo's en Kidsactiviteiten kun je ook gratis genieten.

Op de dag zelf tegen betaling te boeken.

Wijzigingen onder voorbehoud. Zie website, Momo of tijdschema tijdens festival.