

Programma YF 2021*

Veld	1 Heart	2 Flow	3 Music	4 Wisdom	5 Shakti	6 Meditation	7 Prana	8 Yin	9 Yang	10 Tantra	11 Natuur
Donderdag 24 juni Voorprogramma											
16.00 - 17.30								Yin yoga Dieke Bikker			
17.30 - 18.00	Opening voorprogramma										
18.00 - 19.15			Mantra & heartsongs		Yang yin flow Anoshe	In de ademtent Helende adem Tom van Huijstee		Yin yoga Eline vd Kam	Hatha yoga Paul Vrenken		
19.15 - 20.15	Diner Concert										
20.30 - 22.00	Ligconcert Thomas Kwakernaat						Yoga nidra Jeanet Heilbron				
Vrijdag 25 juni											
6.00 - 7.30	Zwemmen duinmeer Kundalini yoga Vir										
7.45 - 9.15					Yang yin flow Anoshe Overington		Chakra yoga Natanja vd Brink				
9.15 - 10.00	Ontbijt Concert Hanguman										
11.00 - 12.30				Yin yoga Dieke Bikker	Actieve Osho meditatie Ilanit	Hatha yoga Antar					11.00-12.30 Bij het Duinmeer Arrive in Nature Dennis en Laura
14.30 - 16.00		Vinyasa yoga David Lurey	HangAsana Ed & Karuna	Sensual Yoga & Breath Afke Reijenga		Helende adem Tom van Huijstee	Shakti yoga Jeanet Heilbron	Dru yoga Dru Yoga NL		14.30-16.30 Massage workshop Paul Vrenken	Bij het Duinmeer Meditatie & Yoga Flow Mariette de Kroon
16.00 - 17.00	Aerial yoga basics Janneke v Amelsfoort			Teacher Musician meeting							
Hoofdprogramma											
17.30 - 18.00	Ontvangst met Yogi tea, soep & muziek										
18.00 - 19.00	Openingsceremonie: One with nature										
19.00 - 20.15		Vinyasa yoga David Lurey	Body percussie Roy Groeneveld	Acroyoga Partnerflow Acroyoga team	Yin yoga live music Anoshe Overington	Mindful yoga Myrna Kemenade	Yoga nidra Jeanet Heilbron	Dru Yoga Dru Yoga NI	Vinyasa yoga Mark Dowe	Tantra Afke Reijenga	
20.15 - 21.00	Diner										
21.15 - 22.30	Magical Mantra & heartsongs David Lurey & festival band					Do-in: Aarde Lilian Kluijvers	TRE Sandra Carson	Time Bender Tijn Touber			
22.30 - 23.00											
Legenda	Groen =Live muziek & beweging	Licht blauw = meditatie lezing & sharing	Geel=yoga & beweging voor alle niveaus	Oranje = flow yoga, ervaring wenselijk	Rood = contact en tantra	Licht roze = Women only	Blauw = Men only				

Programma YF 2021*

Veld	1 Heart	2 Flow	3 Music	4 Wisdom	5 Shakti	6 Meditation	7 Prana	8 Yin	9 Yang	10 Tantra	11 Natuur
Zaterdag 26 juni											
5.30	Op de fiets naar het strand bij West aan zee, strandopgang Knrm										
5.45 - 7.15		Hatha yoga aan zee Peter van der Burg									
7.45 - 9.15			Klankmeditatie Lilian van Dam		Yang Yin flow Anoshe Overington	Osho meditatie Ilanit		Dru yoga Dru Yoga NL	Mysore Ashtanga Jurje & Megan		Bij het Duinmeer Tibetaanse Yoga Mariette de Kroon
9.15 - 10.00	Ontbiit Concert Lilian van Dam			10.15 uur op de fiets naar strand West aan Zee, strandopgang Knrm, voor workshops van 10.45-12.00							
				Acroyoga Acroyoga team		Anusara yoga Doris Lilienweiss					
10.30-12.30		Mindful vinyasa Myrna van Kemenade	HangAsana & Yin yoga Ed & Karuna	Deugdenyoga Patty Jongemaets	Yoni yoga workshop Marianne van Katwijk	Do-in: Metaal Lilian Kluivers	Vinyasa yoga Mark Dowe	Dru yoga Dru Yoga NL		Intimacy workshop Dieke Bikker	
13.00 - 14.00	Lunch Concert Dana & Thomas			14.30 uur op de fiets naar strand West aan Zee, strandopgang Knrm, voor workshops van 15.00-16.30							
				Yin yoga Eline vd Kam	Jivamukti yoga Lilian van Dam						
15.00 - 17.00	Men gathering David Lurey	Vinyasa yoga Mark Dowe	Meditatie concert Tijn Touber	TRE Sandra Carson	Yogini circle Anoshe Overington	Mindfulness voor moeders Kina Smit	Chakra yoga Natanja vd Brink	Anusara yoga Doris Lilienweiss	Mysore Asthanga Jurje & Megan	Tantra Afke Reijenga	
17.00 - 18.00	Diner										
18.15 - 19.30			Singing concert Avi Adir		Yin yoga live muziek Anoshe Overington	Eilandverlichting meditatie Tijn Touber	Yoga nidra Jeanet Heilbron	Do-in: water Lilian Kluivers		Yoga & pranayama Antar	
19.45 - 21.00	Mantra & heart songs David Lurey & festival band		Vuur ceremonie Dieke Bikker		Interactieve lezing Yoni Yoga Marianne v Katwijk		Acro yoga Acro yoga team	Tribal Vinyasa Afke Reijenga	Vinyasa yoga Mark Dowe		
21.00 - 23.00	Tribal Dance: DJ Martijn & Percussie										
Legenda	Groen = Live muziek & beweging		Licht blauw= meditatie lezing & sharing	Geel=yoga & beweging voor alle niveaus	Oranje = flow yoga, ervaring wenselijk	Rood = contact en tantra	Licht roze = Women only	Blauw = Men only			

Programma YF 2021*

Zondag 27 juni

5.00													
5.30	Op de fiets naar strand West aan zee, strand opgang bij KNRM												
5.45 - 7.15	Kundalini yoga aan zee Vir en mantra team												
	Vertrek 7.15 naar West aan Zee, Knrm										Bij het Duinmeer		
7.45 - 9.15	Anusara yoga Doris Lilienweiss	Mantra concert & meditatie Lilian van Dam	Reconnective yoga Patty Jongemaets	Yang yin flow Anoshe Overington	Do-in: Hout Lilian Kluivers	Chakra yoga Natanja vd Brink	Dru yoga Dru Yoga NL	Vinyasa yoga Mark Dowe	Hatha yoga mindfulness Antar	Tibetaanse yoga Ademkracht Mariette de Kroon			
9.15 - 10.00	Ontbijt Concert Dana van Breukelen		Vertrek 10.30: Yoga 11.00 - 12.30 bij West aan Zee, strandopgang Knrm										
			Yin yang flow Afke Reijinga	Restorative yoga Eline vd Kam									
10.30 - 12.30	Vinyasa yoga David Lurey	Acro yoga Acro yoga team	Klassieke Indiase zang workshop Lilian van Dam	Do-in: Vuur Lilian Kluivers	Vrouwencirkel Dieke Bikker	Twin heart meditatie Isabel Sips	HangAsana & yin yoga Ed & Karuna	Mindful opvoeden Kina Smit	Mysore Ashtanga Jurre & Megan	Yoni yoga Marianne van Katwijk			
12.30 - 13.30	Lunch Concert Festivalband												
13.45 - 15.00	Body percussie Roy Groeneveld	TRE Sandra Carson	Lig concert Dana van Breukelen	Himalaya Kriya Patty Jongemaets	Yin yoga live muziek Anoshe Overington	Actieve Osho meditatie Ilanit	Chakra yoga Natanja vd Brink				Vinyasa yoga Mark Dowe	Ayurvedic massage Antar	Bij het Duinmeer Tibetaanse yoga Mariette de Kroon
15.00 - 15.30	Sluitingsceremonie												
16.00 - 18.30	Aerial yoga Janneke v Amelsfoort												
Legenda	Groen = Live muziek & beweging	Licht blauw = meditatie lezing & sharing	Geel=yoga & beweging voor alle niveaus	Oranje = flow yoga, ervaring wenselijk	Rood = contact en tantra	Licht roze = Women only	Blauw = Men only						

Programma YF 2021*

Massage	Healing	Breath	Kids																																																																
<p>Individuele massages sessies op afspraak *</p> <p>Massage tent</p> <p>Tijdens het gehele festival:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Deep tissue massage</td> <td style="width: 20%;">Francis Schwegman</td> <td style="width: 20%;">11.00 - 12.30</td> <td style="width: 30%;">Pranic Healing (Isabel)</td> </tr> <tr> <td>Chi Nei Tsang</td> <td>Ans Berkelaar</td> <td>15.00 - 16.00</td> <td>Soundhealing (Thomas)</td> </tr> <tr> <td>Thaise massage</td> <td>Sandra Idzinga</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Healing en massage</td> <td>Monica Zampa</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Essential Touch</td> <td>Vincent Ahoinal</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Thaise massage</td> <td>Howdy</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Voor het complete aanbod zie de massage & healing informatie op het festival. * Eigen bijdrage</p>	Deep tissue massage	Francis Schwegman	11.00 - 12.30	Pranic Healing (Isabel)	Chi Nei Tsang	Ans Berkelaar	15.00 - 16.00	Soundhealing (Thomas)	Thaise massage	Sandra Idzinga			Healing en massage	Monica Zampa			Essential Touch	Vincent Ahoinal			Thaise massage	Howdy			<p>(Sound) Healing groep sessies</p> <p>Sound Healing tent</p> <p>Vrijdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">11.00 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Pranic Healing (Isabel)</td> </tr> <tr> <td>15.00 - 16.00</td> <td>Soundhealing (Thomas)</td> </tr> </table> <p>Zaterdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10.30 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Yoga & gong (Vir)</td> </tr> <tr> <td>14.00 - 15.00</td> <td>Pranic Healing (Isabel)</td> </tr> <tr> <td>15.30 - 17.00</td> <td>Klankconcert (Thomas)</td> </tr> </table> <p>Zondag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10.30 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Yoga & gong (Vir)</td> </tr> <tr> <td>13.30 - 15.00</td> <td>Pranic Healing (Isabel)</td> </tr> </table>	11.00 - 12.30	Pranic Healing (Isabel)	15.00 - 16.00	Soundhealing (Thomas)	10.30 - 12.30	Yoga & gong (Vir)	14.00 - 15.00	Pranic Healing (Isabel)	15.30 - 17.00	Klankconcert (Thomas)	10.30 - 12.30	Yoga & gong (Vir)	13.30 - 15.00	Pranic Healing (Isabel)	<p>Helende Adem Tom van Huijstee</p> <p>Adem tent</p> <p>Donderdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">18.00-19.15</td> <td style="width: 70%;">Introductie Helende adem</td> </tr> </table> <p>Vrijdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">14.30 - 16.00</td> <td style="width: 70%;">Introductie Helende adem</td> </tr> </table> <p>Zaterdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10.30 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Introductie Helende adem</td> </tr> <tr> <td>15.00 - 17.00</td> <td>Breath Extatic met live muziek</td> </tr> </table> <p>Zondag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10.30 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Introductie Helende adem</td> </tr> </table> <p>Lees de omschrijving in het programmaboekje.</p>	18.00-19.15	Introductie Helende adem	14.30 - 16.00	Introductie Helende adem	10.30 - 12.30	Introductie Helende adem	15.00 - 17.00	Breath Extatic met live muziek	10.30 - 12.30	Introductie Helende adem	<p>Kinder en tiener yoga & activiteiten</p> <p>Kinder veld</p> <p>Vrijdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">19.00-19.45</td> <td style="width: 70%;">Mantra zingen voor kinderen en ouders (Dana van Breukelen)</td> </tr> </table> <p>Zaterdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10.30 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Kinderyoga 4-10 jaar (Paul)</td> </tr> <tr> <td>10.30 - 12.30</td> <td>Tieneryoga 10-16 jaar (Sanne)</td> </tr> <tr> <td>15.00 -16.00</td> <td>Ouder & kind acro yoga 2,5-10 jaar (Iris)</td> </tr> <tr> <td>16.00 - 17.00</td> <td>Massage voor kinderen 4-10 jaar (Sanne) ouders welkom, 4-5 jaar alleen met ouders</td> </tr> </table> <p>Zondag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10.30 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Kinderyoga 4-10 jaar (Paul)</td> </tr> <tr> <td>10.30 - 12.30</td> <td>Tieneryoga 10-16 jaar (Sanne)</td> </tr> <tr> <td>13.45 - 15.00</td> <td>Creative workshop in Creatent (Lotus en Jasmijn)</td> </tr> </table>	19.00-19.45	Mantra zingen voor kinderen en ouders (Dana van Breukelen)	10.30 - 12.30	Kinderyoga 4-10 jaar (Paul)	10.30 - 12.30	Tieneryoga 10-16 jaar (Sanne)	15.00 -16.00	Ouder & kind acro yoga 2,5-10 jaar (Iris)	16.00 - 17.00	Massage voor kinderen 4-10 jaar (Sanne) ouders welkom, 4-5 jaar alleen met ouders	10.30 - 12.30	Kinderyoga 4-10 jaar (Paul)	10.30 - 12.30	Tieneryoga 10-16 jaar (Sanne)	13.45 - 15.00	Creative workshop in Creatent (Lotus en Jasmijn)
Deep tissue massage	Francis Schwegman	11.00 - 12.30	Pranic Healing (Isabel)																																																																
Chi Nei Tsang	Ans Berkelaar	15.00 - 16.00	Soundhealing (Thomas)																																																																
Thaise massage	Sandra Idzinga																																																																		
Healing en massage	Monica Zampa																																																																		
Essential Touch	Vincent Ahoinal																																																																		
Thaise massage	Howdy																																																																		
11.00 - 12.30	Pranic Healing (Isabel)																																																																		
15.00 - 16.00	Soundhealing (Thomas)																																																																		
10.30 - 12.30	Yoga & gong (Vir)																																																																		
14.00 - 15.00	Pranic Healing (Isabel)																																																																		
15.30 - 17.00	Klankconcert (Thomas)																																																																		
10.30 - 12.30	Yoga & gong (Vir)																																																																		
13.30 - 15.00	Pranic Healing (Isabel)																																																																		
18.00-19.15	Introductie Helende adem																																																																		
14.30 - 16.00	Introductie Helende adem																																																																		
10.30 - 12.30	Introductie Helende adem																																																																		
15.00 - 17.00	Breath Extatic met live muziek																																																																		
10.30 - 12.30	Introductie Helende adem																																																																		
19.00-19.45	Mantra zingen voor kinderen en ouders (Dana van Breukelen)																																																																		
10.30 - 12.30	Kinderyoga 4-10 jaar (Paul)																																																																		
10.30 - 12.30	Tieneryoga 10-16 jaar (Sanne)																																																																		
15.00 -16.00	Ouder & kind acro yoga 2,5-10 jaar (Iris)																																																																		
16.00 - 17.00	Massage voor kinderen 4-10 jaar (Sanne) ouders welkom, 4-5 jaar alleen met ouders																																																																		
10.30 - 12.30	Kinderyoga 4-10 jaar (Paul)																																																																		
10.30 - 12.30	Tieneryoga 10-16 jaar (Sanne)																																																																		
13.45 - 15.00	Creative workshop in Creatent (Lotus en Jasmijn)																																																																		
Aerial	Balance	Creation																																																																	
<p>Aerial Yoga **</p> <p>Aerial yoga veld</p> <p>Vrijdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">16:00 - 17:00</td> <td style="width: 70%;">Basic</td> </tr> <tr> <td>19:00 - 20:00</td> <td>Restore & Recharge</td> </tr> </table> <p>Zaterdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10:30 - 11:30</td> <td style="width: 70%;">Basic Detox</td> </tr> <tr> <td>11:45 - 12:45</td> <td>Aerial Yin</td> </tr> <tr> <td>14:30 - 15:30</td> <td>Basics</td> </tr> <tr> <td>15:45 - 16:45</td> <td>Inversions</td> </tr> <tr> <td>18:15 - 19:15</td> <td>Restore & Recharge</td> </tr> <tr> <td>19:30 - 20:30</td> <td>Acro Aerial</td> </tr> </table> <p>Zondag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10:15 - 11:15</td> <td style="width: 70%;">Basics & Massage</td> </tr> <tr> <td>11:30 - 12:30</td> <td>Backbending</td> </tr> <tr> <td>13:45 - 14:45</td> <td>Acro Aerial</td> </tr> <tr> <td>16:00 - 17:00</td> <td>Aerial Yin</td> </tr> <tr> <td>17:30 - 18:30</td> <td>Restore & Recharge</td> </tr> </table> <p>** Eigen bijdrage</p>	16:00 - 17:00	Basic	19:00 - 20:00	Restore & Recharge	10:30 - 11:30	Basic Detox	11:45 - 12:45	Aerial Yin	14:30 - 15:30	Basics	15:45 - 16:45	Inversions	18:15 - 19:15	Restore & Recharge	19:30 - 20:30	Acro Aerial	10:15 - 11:15	Basics & Massage	11:30 - 12:30	Backbending	13:45 - 14:45	Acro Aerial	16:00 - 17:00	Aerial Yin	17:30 - 18:30	Restore & Recharge	<p>SUP yoga **</p> <p>Duinmeer</p> <p>Zaterdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">8.15 - 9.00</td> <td style="width: 70%;">10.15 - 11.00</td> </tr> <tr> <td>11.15 - 12.00</td> <td>12.15 - 13.00 *</td> </tr> </table> <p>Zondag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">8.15 - 9.00</td> <td style="width: 70%;">10.30 - 11.15</td> </tr> <tr> <td>11.30 - 12.15</td> <td>13.45 - 14.30 *</td> </tr> </table> <p>Zondag</p> <p>* Check of deze les doorgaat ** Eigen bijdrage</p>	8.15 - 9.00	10.15 - 11.00	11.15 - 12.00	12.15 - 13.00 *	8.15 - 9.00	10.30 - 11.15	11.30 - 12.15	13.45 - 14.30 *	<p>Creative workshops</p> <p>Crea tent</p> <p>Vrijdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">19.00 - 20.15</td> <td style="width: 70%;">Kleuren van verbinding. (Lotus)</td> </tr> </table> <p>Zaterdag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10.30 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Chakra's schilderen op yogakleding (Lotus)</td> </tr> <tr> <td>15.00 - 17.00</td> <td>Creative schrijfreis (Petra)</td> </tr> <tr> <td>15.00 - 17.00</td> <td>Vrije verbinding. (Lotus)</td> </tr> </table> <p>Zondag</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">10.30 - 12.30</td> <td style="width: 70%;">Verbindingskracht. (Lotus)</td> </tr> <tr> <td>10.30 - 12.00</td> <td>Creative schrijfreis (Petra)</td> </tr> <tr> <td>13.45 - 15.00</td> <td>Creative workshop voor kinderen</td> </tr> </table>	19.00 - 20.15	Kleuren van verbinding. (Lotus)	10.30 - 12.30	Chakra's schilderen op yogakleding (Lotus)	15.00 - 17.00	Creative schrijfreis (Petra)	15.00 - 17.00	Vrije verbinding. (Lotus)	10.30 - 12.30	Verbindingskracht. (Lotus)	10.30 - 12.00	Creative schrijfreis (Petra)	13.45 - 15.00	Creative workshop voor kinderen																	
16:00 - 17:00	Basic																																																																		
19:00 - 20:00	Restore & Recharge																																																																		
10:30 - 11:30	Basic Detox																																																																		
11:45 - 12:45	Aerial Yin																																																																		
14:30 - 15:30	Basics																																																																		
15:45 - 16:45	Inversions																																																																		
18:15 - 19:15	Restore & Recharge																																																																		
19:30 - 20:30	Acro Aerial																																																																		
10:15 - 11:15	Basics & Massage																																																																		
11:30 - 12:30	Backbending																																																																		
13:45 - 14:45	Acro Aerial																																																																		
16:00 - 17:00	Aerial Yin																																																																		
17:30 - 18:30	Restore & Recharge																																																																		
8.15 - 9.00	10.15 - 11.00																																																																		
11.15 - 12.00	12.15 - 13.00 *																																																																		
8.15 - 9.00	10.30 - 11.15																																																																		
11.30 - 12.15	13.45 - 14.30 *																																																																		
19.00 - 20.15	Kleuren van verbinding. (Lotus)																																																																		
10.30 - 12.30	Chakra's schilderen op yogakleding (Lotus)																																																																		
15.00 - 17.00	Creative schrijfreis (Petra)																																																																		
15.00 - 17.00	Vrije verbinding. (Lotus)																																																																		
10.30 - 12.30	Verbindingskracht. (Lotus)																																																																		
10.30 - 12.00	Creative schrijfreis (Petra)																																																																		
13.45 - 15.00	Creative workshop voor kinderen																																																																		