

Concept Programma One with nature 2021*

Veld	1 Heart	2 Yang	3 Yin	4 Prana	5 Shakti	6 Nature
------	------------	-----------	----------	------------	-------------	-------------

One with Nature | Concept Voorprogramma

Donderdag 2 september

17.30 - 18.00	Mantra cirkel Dana Devi					
18.00 - 19.15	Hatha yoga flow Eva de Haan			Ademsessie Indra Bose		
19.15 - 20.15	Diner					
20.30 - 21.30	HangAsana Karuna & Hanguman					

Vrijdag 3 september

6.45					Zwemmen in duinmeer	
7.00 - 8.00	QiGong Ria van Leeuwen				Meditatie & pranayama Dhyan Meinoud	
8.00 - 9.15	Hatha yoga flow Eva de Haan				Tibetaanse yoga Rise & Shine Mariëtte de Kroon	
9.30 - 10.30	Ontbijt					
11.00 - 12.30	Chakra yoga Indra Bose					
15.30 - 16.00	Teacher Musician meeting					
16.00 - 17.00	HangAsana Karuna & Hanguman	Hatha yoga & Pranayama Natanja van den Brink	Vinyasa yoga flow Eva de Haan	Creatieve schijfreis Petra Kremer	Tibetaanse yoga Lu Jong Mariëtte de Kroon	

One with Nature | Concept Hoofdprogramma

17.30 - 18.00	Ontvangst, welkom en soep					
18.00 - 19.15	Klank concert Thomas	Vinyasa yoga David Lurey	Releasing stress Rest & Digest Sandra Carson	Ashtanga yoga Jurje Twijnstra	Body Percussie Roy Groeneveld	Natuur meditatie Marianne Wildenberg
19.30 - 20.30	Diner					
21.00 - 22.00	Mantra & heartsongs David Lurey & friends	Tantra yoga Coco Bliss	Yin yoga & Reiki Ria van Leeuwen			
22.00 - 23.00						
Legenda	Groen = Live muziek & beweging	Licht blauw = meditatie, lezing of workshop in de natuur	Geel = yoga & beweging voor alle niveaus	Oranje = flow yoga, ervaring wenselijk	Roze = alleen vrouwen	Blauw = alleen mannen

Veld	1 Heart	2 Yang	3 Yin	4 Prana	5 Shakti	6 Nature
------	------------	-----------	----------	------------	-------------	-------------

Zaterdag 4 september

6.30	Op de fiets naar het strand bij West aan zee, strandopgang Knrm					Zwemmen in duinmeer
7.00 - 8.00	Kundalini yoga aan zee Peter & Michael	Tibetaanse yoga Rise & Shine Mariëtte de Kroon				Meditatie & pranayama Dhyan Meinoud
8.15 - 9.30	Chakra yoga Natanja van den Brink	Vinyasa yoga David Lurey	QiGong Ria van Leeuwen			Nature walk Marianne Wildenberg
9.30 - 10.30	Ontbijt					
11.00 - 12.30	Ashtanga yoga Jurje Twijnstra	Releasing stress Ademhaling & lichaamsmeditatie Sandra Carson	Jivamukti yoga Lilian van Dam	Women Breathing circle Indra Bose	HangAsana Karuna & Hanguman	SUP yoga Lonneke de Best
13.00 - 14.00	Lunch Concert Thomas Kwakernaat					
15.30 - 17.00	Savasana concert Dana Devi	Men gathering David Lurey	Vinyasa flow yoga Eva de Haan	Wellbeing for women Coco Bliss	Creatieve schijfreis Petra Kremer	Energy & Flow Walk Marianne Wildenberg
18.00 - 19.00	Diner Concert Lilian van Dam					
19.30 - 21.00	Spiritual relations Sandra Carson	Body Percussie Roy Groeneveld	Yoga Nidra & Pranayama Dhyan Meinoud	Klank concert Thomas & Dana		
21.00 - 22.30	Mantra & heart songs David Lurey	Workshop Tantra Coco	Yin yoga & Reiki Ria van Leeuwen			
Legenda	Groen = Live muziek & beweging	Licht blauw = meditatie, lezing of workshop in de natuur	Geel = yoga & beweging voor alle niveaus	Oranje = flow yoga, ervaring wenselijk	Roze = alleen vrouwen	Blauw = alleen mannen

Concept Programma One with nature 2021*

Veld	1 Heart	2 Yang	3 Yin	4 Prana	5 Shakti	6 Nature
Zondag 5 september						
6.30	Op de fiets naar strand West aan zee, strand opgang bij KNRM					Zwemmen in duinmeer
7.00 - 8.00	Kundalini yoga Michael van Maasdijk			QiGong Ria van Leeuwen		Meditatie & pranayama Dhyan Meinoud
8.15 - 9.30	Sivananda yoga Dana Devi	Jivamukti yoga Lilian van Dam	Hatha yoga & meditatie Natanja van den Brink			Nature walk Marianne Wildenberg
9.30 - 10.30	Ontbijt Concert	Vertrek 10.30: Yoga 11.00 - 12.00 bij West aan Zee, strandopgang Knrm				Op het duinmeer:
10.30 - 12.30	Healing concert Thomas	Vinyasa yoga David Lurey	Women Ecstasy & Bliss Sandra Carson	Chakra yoga Indra Bose	Ashtanga yoga Jurje Twijnstra	SUP yoga Lonneke de Best
12.30 - 13.30	Lunch Concert					
13.45 - 15.00	Zang workshop Lilian van Dam	Tibetaanse yoga Tsa Lung Mariëtte de Kroon	Reis door de Chakra's Natanja van den Brink	Creatieve schijfreis Petra Kremer	HangAsana Karuna & Hanguman	
15.00 - 15.30	Sluitingsceremonie					
Legenda	Groen = Live muziek & beweging	Licht blauw = meditatie, lezing of workshop in de natuur	Geel = yoga & beweging voor alle niveaus	Oranje = flow yoga, ervaring wenselijk	Roze= alleen vrouwen	Blauw = alleen mannen

zonopkomst 7 uur				
ondergang 20.30				