

A large crowd of people is visible in the background, many with their hands raised in celebration. The entire image is overlaid with a semi-transparent red circle. Inside the circle, at the top, is a stylized sun with rays. Below the sun, the dates "30 DEC - 2 JAN 2026" are written in a small, white, sans-serif font. The main title "INBODIMENT//" is written in a large, bold, white, sans-serif font, and below it, the subtitle "A DEEP DIVE INTO THE NEW YEAR!" is written in a smaller, bold, white, sans-serif font. Thin, white, curved lines are also visible on the left and right sides of the image.

30 DEC - 2 JAN 2026

INBODIMENT//

A DEEP DIVE INTO THE NEW YEAR!

CAROLINE S'JEGERS

PULSE MOVEMENT



Caroline S'Jegers beweegt tussen dans en stilte, tussen aarde en adem, tussen herinnering en vernieuwing.

Als Europa's eerste vrouwelijke Ecstatic Dance DJ, spoken word artieste en mede-oprichtster van Ecstatic Dance Belgium, creëert ze ruimtes waar muziek, poëzie en dans samenvloeien. Haar werk nodigt uit tot diep luisteren – naar de wijsheid van het lichaam, de ritmes van de aarde en de waarheid die in ieder van ons leeft.

Met wortels in antropologie, moederschap en een leven gewijd aan ceremonie, herinnert Caroline aan de kracht van bewegen vanuit echtheid, dankbaarheid en verbinding.

PULSE MOVEMENT

Al zolang we bestaan, hebben we gedanst – om te vieren, te helen en onze plek in het grotere geheel te voelen. Op 1 januari openen we het nieuwe jaar zoals onze voorouders dat deden: met ritme, adem en aanwezigheid. We dansen om ruimte te maken voor wat wil groeien, om dankbaarheid te brengen voor wat is, en om intentie te zaaien voor wat komt. Pulse Movement is een dans waarin alles mag meebewegen – vreugde, stilte, verlangen, waarheid. Een plek om te dansen voor, door en met het leven zelf.

Voor meer info: www.carolinesjegers.com

CHRIS CAMP

5RHYTHMS



Dansen is een krachtige manier om je lichaam, geest en ziel in balans te brengen. Het helpt je het oude los te laten en het nieuwe te verwelkomen, terwijl je verbinding maakt met je innerlijke kracht en wijsheid. Chris Camp neemt je mee op een diepe reis genaamd TRANSITIONS, waarin je jezelf kunt zijn, je grenzen verkent en je intuïtie volgt. In een veilige, heilige ruimte nodigt hij je uit om vrij te bewegen, zonder oordeel of verwachting.

Chris Camp is een ervaren internationaal facilitator van 5Rhythms, een dansmeditatie ontwikkeld door Gabrielle Roth. Zijn diepe kennis van persoonlijke transformatie door beweging heeft hem de bijnaam 'sjamaan van de dans' gegeven. Zijn aanpak leidt je door verschillende energieën en emoties, waardoor je blokkades loslaat en een diepere verbinding vindt met jezelf en de wereld om je heen.

Met zijn warme, open benadering creëert Chris een veilige ruimte voor persoonlijke groei en intuïtieve expressie. Via muziek, ritme en ademhaling brengt hij dansers in een staat van flow en diepe transformatie. Zijn workshops verkennen de verbinding met natuurlijke en universele energieën, wat hem onderscheidt als een unieke facilitator binnen de bewuste dansgemeenschap.

Geef jezelf over aan de sjamaan van de dans en ervaar de magie van wat mogelijk is!

DJ DAVE MERTENS

ECSTATIC AFTERPARTY



Na een magische ceremonie waarin we als één tribe het nieuwe jaar verwelkomen rond het vuur, nodigen we je uit om de energie verder te laten stromen.

In de warme setting van de Houtschuur opent DJ Dave de dansvloer voor een betoverende ecstatic afterparty — een uitnodiging om alles los te laten en je lichaam te herladen met pure levensenergie.

Muziek is voor Dave altijd een vorm van medicijn geweest. Al van jongs af aan voelde hij hoe ritme en klank beweging brengen — niet alleen in het lichaam, maar ook in wat innerlijk vastzat.

“Muziek helpt me om te aarden, te verbinden, te helen,” zegt hij. “Het is een poort naar mezelf én naar de wereld om me heen.”

Van sferische soundscapes tot dansbare beats, van medicine songs tot traditionele wereldmuziek in een nieuw jasje — DJ Dave weeft alles samen tot een verhaal van licht, donker en alles daartussenin.

Zijn sets raken niet alleen het lichaam, maar ook de diepere lagen van ons wezen.

Daar, op de golven van de muziek, mogen we bewegen, verzachten, transformeren — en thuiskomen bij onszelf.

Laat de beats van DJ Dave je meenemen in een extatische reis vol overgave, verbinding en vrijheid.

“Aho Maestro Musica.” 🎵

EMMA DESMEDT

RITUAL DANCE

Emmma is al enkele jaren actief in de danswereld. Ze verlangt er naar om mensen met elkaar te laten verbinden via beweging. Dans is voor haar een medicijn. Door haar ervaring met Contact Improvisatie, Tantra en Ecstatic Dance leert ze hoe dans onze levensenergie terug kan doen stromen. Ze ziet de dansvloer als één groot speelveld waar met verschillende energieën kan gedanst worden. Ook houdt ze van het rituele aspect. Door te werken met intentie meer diepgang te creëren in de dans. Het is haar visie als we in speels, verbindend contact kunnen dansen met de ander, dat dit je dichterbij jezelf brengt. Ze brengt het concept van Ritual Dance graag naar Inbodiment, om jou speelse kant naar boven te brengen.

RITUAL DANCE



Welkom op de Ritual Dance in het thema van loslaten en verwelkomen. Hoe kunnen we in contact met de ander nog meer loslaten (van verwachtingen, patronen, ideeën) en om met een nieuwsgierigheid het nieuwe, onbekende te verwelkomen?

Deze workshop zal je op een ceremonieel manier in het veld stappen van speels, verdiepend danscontact met verschillende danspartners. Eerst verbinden en jezelf en dan de ander te ontmoeten. Het is een golvende beweging van:

... van dansen in stilte en met muziek

... van openen en loslaten

... van overgave voor het onbekende en kiezen voor het nieuwe

Een vorm om elkaar écht te ontmoeten in oogcontact. Uitnodigingen schenken je de ruimte om te exploreren in contact dans.

Het concept Ritual Dance is geïnspireerd op Ecstatic Dance en Ritual Play. We gebruiken enkel lichaamstaal, woorden laten we achterwege. Er is een afgebakende ruimte (het veld) en afgebakende tijd (de muziek), waarin we in het onbekende stappen, om authentiek onze impulsen te volgen in afstemming met de ander.

IKE&OYO - SENNE - STEPHANIE

SHAMANIC JOURNEY INTO THE NEW YEAR

Begin het nieuwe jaar met een open hart en heldere intentie tijdens deze Shamanic Alignment Journey; een gezamenlijke reis waarin beweging, adem en klank samenkomen.

We starten met een primal drumdans: intuïtieve, vrije beweging op oerritmes die uitnodigen om uit het hoofd te zakken en jouw lichaam te laten spreken. Daarna nemen we je mee in bewust verbonden ademwerk — een zachte maar diepe manier om je energie te openen en ruimte te maken voor rust, vertrouwen en nieuwe inspiratie.

Vanuit deze openheid ontvouwt zich een shamanic sound journey, waarin klank, trilling en stilte samen een veld creëren van integratie en overgave. Een diepe reis waarin alles wat bewogen is zijn plek vindt — zodat jij gegrond, geopend en afgestemd het nieuwe jaar binnenstapt. ✨



IKE & OYO

Ike & Oyo, is de plek waar de wereld en het werk van Inge Kerfs samenvloeien.

The art of life vormt de rode draad van diepe zoektochten, eindeloze creaties en exploraties.

Als kunstenares balanceert Inge tussen verschillende disciplines, terwijl Oyo ademt in de andere werelden en brengt deze terug naar onze harten als bruggenbouwer en creator van helende biotopen.

Met een onverzadigbare passie voor kunst, klank, heling, sjamanistische wijsheid, ceremonies en het leven zelf. [www.ikeandoyo.com]

SENNE DEKKER

Senne Dekker is healing therapeut en begeleidt rituelen, ceremonies en embodied movement practices. Zij gelooft dat iedere overgang ontstaat door beweging – zacht, cyclisch en moeiteloos. Senne ondersteunt mensen in het herinneren van de wijsheid van hun lichaam en nodigt uit om het eigen, authentieke ritme te voelen, te volgen en te eren. Haar werk is geïnspireerd door de natuurelementen, de seizoenen en cycli van de natuur, en ze faciliteert vanuit Liberation through Movement, waarin flow, embodiment en bewuste aanwezigheid samenkomen.



STEPHANIE BELTMAN

Stéphanie begeleidt je op een zachte reis naar binnen – een uitnodiging om te vertragen, te voelen en echt in contact te komen met jezelf. Haar missie is om mensen te inspireren en ondersteunen bij het verdiepen van de verbinding met zichzelf, op een holistische en zachte wijze.

Door middel van werken met het lichaam, de adem, klank en geluid creëert ze een veilige bedding waarin je mag zakken in je lichaam, voelen wat gevoeld wil worden en ontdekken wat er in jou leeft. Vanuit die ruimte ontstaat inzicht, heling en helderheid – over behoeften, grenzen en verlangens.

Haar aanwezigheid is zacht, haar werkwijze intuïtief.

INGE SMEETS

SEEDS IN THE SOIL - Lichaamswerk & Opstellingenwerk

Inge is een ervaren ademcoach, yogadocent en begeleider van systemisch werk. Ze nodigt je uit om jezelf volledig te ontmoeten in jouw mens-zijn. Om trouw te zijn aan je innerlijke weten en van daaruit in verbinding te gaan met de wereld om je heen. Vanuit haar praktijk in Nijmegen begeleidt ze met veel plezier individuele (adem)trajecten en groepstrajecten.

Ze creëert een warme bedding waarin je mag zakken uit je hoofd, het lichaam kunt laten spreken en de intelligentie van het lijf weer kunt vertrouwen. Haar begeleiding is zacht én krachtig, intuïtief en aards. Ze nodigt je uit ruimte te geven aan wat ingehouden is. Om ruimte te maken voor levensenergie. Met haar warme aanwezigheid en scherpe intuïtie opent ze een verwelkomende ruimte waarin je mag thuiskomen bij jouw essentie.

SEEDS IN THE SOIL - Lichaamswerk & Opstellingenwerk

In de stilte van de winter ligt een uitnodiging tot vertragen en verstillen. Net als de zaden in de aarde bereiden we ons voor op wat in het nieuwe jaar wil ontkiemen.

In deze workshop zak je eerst via grondend lichaamswerk in het hier en nu. Vanuit die aanwezigheid stap je in een opstelling waarin jouw intentie voor het komende jaar gezien en gevoeld mag worden. Zonder woorden, maar met volle aanwezigheid, ontmoet je jouw intentie precies zoals ze nu is.

In wezen ontmoet je daar een deel van jezelf dat iets nieuws wil belichamen. Deze intentie mag je zien, voelen, erkennen en inademen. We sluiten af met een moment van integratie, zodat de ervaring kan landen. Je vertrekt ontspannen en verbonden met jouw innerlijke bedding. Klaar om van binnenuit te groeien, met jouw intentie als zaadje in de vruchtbare aarde.

Een heerlijke workshop om je te verwonderen en jezelf te ont-moeten. Wees welkom!



INGE SMEETS

IN ZACHTHEID ONTWAKEN IN HET NIEUWE | Yin Flow Yoga

Inge is een ervaren ademcoach, yogadocent en begeleider van systemisch werk. Ze nodigt je uit om jezelf volledig te ontmoeten in jouw mens-zijn. Om trouw te zijn aan je innerlijke weten en van daaruit in verbinding te gaan met de wereld om je heen. Vanuit haar praktijk in Nijmegen begeleidt ze met veel plezier individuele (adem)trajecten en groepstrajecten.

Ze creëert een warme bedding waarin je mag zakken uit je hoofd, het lichaam kunt laten spreken en de intelligentie van het lijf weer kunt vertrouwen. Haar begeleiding is zacht én krachtig, intuïtief en aards. Ze nodigt je uit ruimte te geven aan wat ingehouden is. Om ruimte te maken voor levensenergie. Met haar warme aanwezigheid en scherpe intuïtie opent ze een verwelkomende ruimte waarin je mag thuiskomen bij jouw essentie.

IN ZACHTHEID ONTWAKEN IN HET NIEUWE | Yin Flow Yoga



Op de eerste ochtend van het nieuwe jaar nodigt Inge je uit om zacht te landen in je lichaam. Een moment om te bewegen, te ademen en in stilte aanwezig te zijn met wat er nu is.

In deze kalme yogales bewegen we door een zachte Yin Flow: een trage, vloeiende reeks van houdingen die het lichaam op een vriendelijke manier doen ontwaken. De combinatie van verstillings en zachte beweging helpt om de levensenergie weer te laten stromen, en tegelijk diep te zakken in ontspanning.

We openen het lichaam met aandacht, ademen ruimte in en laten integreren wat nog niet helemaal geland is. Zo ontwaak je in zachtheid, verbonden met jezelf en de frisse stilte van het nieuwe jaar. Een liefdevolle, belichaamde start van het nieuwe jaar.

Meenemen: Yogamat, meditatiekussen en deken

ISABELLE - INGE - WOUTER - IKE&OYO

INNER ART JOURNEY



Tijdens de eerste avond van het nieuwe jaar nemen we je mee op een magische reis — een zachte overgang tussen wat was, en wat mag komen. ✨

Een reis die volledig in het teken staat van jouzelf — van voelen, herinneren, loslaten en openen.

In 'The Inner Art Journey' bewegen we samen door verschillende thema's van het mens-zijn, begeleid door live muziek, poëtische verhalen, bezielde woorden en zintuiglijke belevingen.

Langzaam word je meegenomen in een sfeer die zowel intiem als groots aanvoelt — alsof tijd even stilstaat.

Onder een warme deken, met gesloten ogen, hoef je niets te doen.
Alleen luisteren. Ademen. Ontvangen.

Laat je raken. Laat je dragen.
Ga je mee op reis?

JANNEKE ARONSON

CONNECT & PLAY

Janneke Aronson is werkzaam als Fertility Awareness Educator en erkent Sensiplan consulent, waarbij zij vrouwen ondersteunt in leven met de menstruatiecyclus. Daarnaast geeft ze coaching & workshops rondom menselijke verbinding en lichaamswerk. Het is haar missie mensen zich de wijsheid van hun lichaam te helpen herinneren en dit te belichamen in alle kleuren.

Janneke nodigt je uit om oude overtuigingen en ideeën over de ander én jezelf los te laten en je opnieuw te verwonderen over het avontuurlijke speelveld dat het leven heet.

Janneke faciliteert de workshop 'Connect & Play' en 'Unmute Yourself'

CONNECT & PLAY

Zin om even rustig te landen op het festival? Doe mee aan deze speelse en laagdrempelige workshop waarin ontmoeten, spelen en delen centraal staan. Een fijne manier om contact te maken met jezelf én met andere festivalreizigers. Samen creëren we een warme, open sfeer waarin niets hoeft en veel mag. Perfect om op een ontspannen manier te landen en je eigen speelsheid áán te zetten.

www.cycletocyclus.nl



JANNEKE ARONSON

UNMUTE YOURSELF



Janneke Aronson is werkzaam als Fertility Awareness Educator en erkent Sensiplan consulent, waarbij zij vrouwen ondersteunt in leven met de menstruatiecyclus. Daarnaast geeft ze coaching & workshops rondom menselijke verbinding en lichaamswerk. Het is haar missie mensen zich de wijsheid van hun lichaam te helpen herinneren en dit te belichamen in alle kleuren.

Janneke nodigt je uit om oude overtuigingen en ideeën over de ander én jezelf los te laten en je opnieuw te verwonderen over het avontuurlijke speelveld dat het leven heet.

Janneke faciliteert de workshop 'Connect & Play' en 'Unmute Yourself'

UNMUTE YOURSELF

In deze workshop ga je op een diepe, liefdevolle manier oefenen met het spreken van jouw waarheid en jezelf laten zien met al wat er is.

Een uitnodiging tot echtheid, kwetsbaarheid en bevrijding. Want hoe vaak houden we ons in, uit angst om teveel te zijn, of juist niet genoeg? Hoe vaak slikken we onze woorden in, terwijl er vanbinnen zoveel leeft?

Deze 2,5 uur zijn een bekrachtigende ontdekkingsreis naar meer zichtbaarheid, waarheid en innerlijke ruimte.

www.cycletoycle.nl

JOHANNES SIEMANN

BIODYNAMIC BREATHWORK



Johannes Siemann is muzikant, kunstenaar en lichaamsgerichte traumatherapeut.

Opgeleid in BBTRS (Biodynamic Breathwork and Trauma Release System) en ervaring in compassionate inquiry, opstellingswerk en vooral verbinden vanuit het hart.

Al enkele jaren begeleidt hij groeps- en individuele sessies om mensen te ondersteunen om thuis te komen in hun eigen lichaam.

Hij richt zich minder op het doorbreken van oude patronen, dan meer op het ontmoeten ervan. Het ontmoeten van het kleine kind dat zich diende te beschermen tegen pijnlijke emoties en de angst voor het verlies van liefde. Van daaruit het proces te ondersteunen van verzachting, omarmen en nieuwe wegen te ontdekken om om te gaan met onszelf, en de mensen om ons heen.

Johannes faciliteert de Workshop 'Biodynamic Breathwork' en met een team van 4 de Rite of passage.

BIODYNAMIC BREATHWORK

BBTRS is anders dan andere breathwork practices en focust zich op het 'in verbinding' blijven met het lichaam.

De Felt Senses in het lijf waar te nemen en via adem, beweging en bewuste expressie het zenuwstelsel ruimte te geven om de in het lichaam opgeslagen spanningen en ervaringen kans te geven op een veilige manier aan de oppervlakte te komen.

Waar ze gevoelt, omarmt en zo nodig ontladen kunnen worden.

Het helingswerk mag vanuit zachtheid en vertraging gebeuren.

Nergens door te hoeven beuken.

Openen hoeft geen kracht-act te zijn, geen forcering, maar een gevolg van de verzachting en aanvaarding van ons eigen zijn.

Soms open, soms gesloten, verdrietig, boos of vrolijk.

Terug eigenaarschap nemen van ons eigen gevoelens.

KAREN VERMEERSCH

SATTVA YOGA JOURNEY



Karen Vermeersch is Sattva Yoga teacher, mentor en beoefenaar van Vedische astrologie (Jyotish). Sinds haar achtste leeft ze yoga — eerst spelenderwijs via kinderyoga, later via een intensief pad van studie en overgave in India.

Tussen 2020 en 2025 werkte ze aan de gerenommeerde Sattva Yoga Academy in Rishikesh, aan de voet van de Himalaya, waar ze deel uitmaakte van het internationale teaching team.

Vanuit deze bedding brengt Karen de authentieke Himalaya-traditie op een toegankelijke en doorleefde manier naar hier. In haar sessies verweeft ze adem, beweging, kriya, mantra en bewustzijn tot transformerende ervaringen die lichaam, hart en ziel verbinden.

Het is haar missie om mensen te herinneren aan wie ze werkelijk zijn - voorbij verhaal of beperking - en hen te begeleiden in het belichamen van hun eigen levenskracht en zielsmissie.

Haar benadering is intens én zacht, helder én mystiek - een uitnodiging om thuis te komen in jezelf, in dit moment, en in het leven zelf.

SATTVA YOGA JOURNEY

Aan het einde van het jaar is het tijd om bewust te pauzeren - te ademen, te voelen, en opnieuw richting te kiezen. In deze 2,5 uur durende Sattva Yoga workshop nodigt Karen je uit om te reizen van introspectie naar expansie. Een ervaring waarin adem, kriya, asana, partneroefeningen, freedom movement, meditatie en mantra samenkomen om lichaam, energie en geest te zuiveren en vernieuwen.

We verkennen de balans tussen stilte en kracht, tussen overgave en actie.

We laten het oude los, openen het hart, en creëren helderheid over wat zich in het nieuwe jaar wil ontfouwen.

Een uitnodiging om te herbronnen, herademen en herontwaken - om het nieuwe jaar in te stappen met kracht, helderheid en licht.

MAGDALINI STRAKA & NOBBY THYS

ZACHTKRACHTIG LOSLATEN

Zachtkrchtig resetten: Laat los, voel diep, kies bewust. Verbind met je essentie en zet je intenties voor het nieuwe.”



Nobby Thys (www.pudroma.be) begeleidt vooral mannengroepen op een diepgaande lichaams- en ervaringsgerichte manier.

Magdalini Straka (Zachtkracht) is dienstbaar als lichaamsgerichte levens- en rituelenbegeleidster.

Hun gezamenlijke missie is ruimte creëren voor wat er is en wat diep gevoeld wordt, zodat jij opnieuw kunt verbinden met je essentie. Hun kracht ligt in het oordeelloos begeleiden van mensen, zodat voelen kan leiden tot lichter, verbonden en vreugdevol leven.

ZACHTKRACHTIG LOSLATEN

In deze gezamenlijke rituele workshop begeleiden levenspartners Nobby en Magdalini je in het loslaten van oude energieën en het verankeren van nieuwe intenties. Via aarding, lichaamswerk, ontmoetende oefeningen en visualisaties activeer je lichaam en geest, transformeer je blokkades en vastgeroeste patronen, veranker je nieuwe energie.

Een samenzijn om jezelf te resetten, verbinden en bewuste keuzes te integreren voor het nieuwe jaar en in je dagelijks leven.

MAXIM VAN EERSEL

MEDITATION AND MOVEMENT

Al meer dan 8 jaar is Maxim van Eersel actief in de wereld van dans en zelfontwikkeling, een pad dat hem verdiepte in uiteenlopende disciplines. Gedreven door zijn fascinatie over de verbinding tussen het lichaam en bewustzijn faciliteerde hij de afgelopen jaren vele retraites en workshops in België en Nederland. Vanuit zijn ervaring in dans, beweging en meditatie deelt hij vandaag met veel liefde wat hem zelf diep heeft geraakt en getransformeerd.



MEDITATION & MOVEMENT

Begin je dag met Meditation & Movement van Maxim van Eersel: een zachte landing in jezelf.

We openen met een begeleide meditatie, stilte en een bodyscan om contact te maken met ons hart en de binnenwereld. Vanuit deze verstillingslaten we de energie ontwaken en bewegen we intuïtief verder met Qi Gong-geïnspireerde bewegingen.

SENNE DEKKER

MORNING RITUAL | CONSCIOUS BEGINNING



🌿 Senne Dekker is healing therapist en begeleidt rituelen, ceremonies movement practices. Zij gelooft dat iedere overgang ontstaat door beweging – zacht, cyclisch en moeiteloos – vanuit verstillings en verzachting. Vanuit stilte kan lichaam, energie en ritme zich op natuurlijke wijze openen én stromen.

Senne ondersteunt mensen in het herinneren van de wijsheid van hun lichaam en nodigt uit om het eigen, authentieke ritme te voelen, volgen en eren. Als sjamanistisch practitioner is haar werk vaak geïnspireerd op de elementen, seizoenen en cycli van de natuur. Daarnaast faciliteert zij vanuit Liberation through Movement, waarin flow, embodiment en bewuste aanwezigheid samenkomen.

Senne faciliteert de ochtendsessie 'Conscious movement | Morning Flow', 'A shamanic journey into the new year' en de 'Rite of Passage | Deep dive into the new year'!

MORNING RITUAL | CONSCIOUS BEGINNING

Een moment om eerst in verbinding te komen met jezelf, voordat je in verbinding treedt met de wereld om je heen. Samen openen we deze ochtend met stilte, aandacht en aanwezigheid.

Dit ritueel nodigt je uit om te onderzoeken wat er in jou leeft:

Een zachte inquiry, ruimte voor reflectie en een heldere intentie voor de laatste dag van het jaar.

Een overgang bewust markeren, zet intenties kracht bij

Een ritueel dat je ondersteunt om met helderheid, zachtheid en richting het nieuwe jaar in te stappen.

STEPHANIE BELTMAN

YOGA MORNING PRACTICE



Stéphanie begeleidt je op een zachte reis naar binnen – een uitnodiging om te vertragen, te voelen en echt in contact te komen met jezelf. Haar missie is om mensen te inspireren en ondersteunen bij het verdiepen van de verbinding met zichzelf, op een holistische en zachte wijze. Door middel van werken met het lichaam, de adem, klank en geluid creëert ze een veilige bedding waarin je mag zakken in je lichaam, voelen wat gevoeld wil worden en ontdekken wat er in jou leeft. Vanuit die ruimte ontstaat inzicht, heling en helderheid – over behoeften, grenzen en verlangens. Haar aanwezigheid is zacht, haar werkwijze intuïtief. Met haar kennis, ervaring en warme energie nodigt ze je uit om te vertragen, te ademen en jezelf te ontmoeten – precies zoals je bent.

YOGA MORNING PRACTICE

In deze zachte ochtendpractice stem je je af op de energie van deze nieuwe dag. Tijdens de morning yoga practice zullen we door middel van meditatie, pranayama & yoga het lichaam liefdevol wakker maken en stretchen. Een moment voor jezelf, om te gronden, openen en je intentie te zetten. We brengen aan het begin van een nieuwe dag de aandacht naar binnen om in checken hoe je bent opgestaan om zo te kunnen afstemmen op wat jou lichaam nodig heeft voor die dag. Met de aandacht eerst naar binnen om vervolgens weer in verbinding met jezelf te verbinden met de wereld om je heen.

STIJN SMEETS

OVERGAVE - ja zeggen tegen het leven, oog in oog met de dood



Stijn heeft zijn leven volledig gewijd aan doorbreken van de illusies van de geest, zodat het mogelijk wordt lief te hebben zonder voorwaarden en te sterven zonder angst.

Vanuit een diepe liefde voor zijn lineages (Gnostisch Christendom, Tantrische Shaivisme, Indo-Tibetaans Boeddhisme) deelt hij zijn manier van mens-zijn. Zonder blinkende diplomas, titels, of pontificale goedkeuring die de angst wegnemen om helemaal niets te zijn. Gewoon ... altijd hier en nu.

OVERGAVE – ja zeggen tegen het leven, oog in oog met de dood.

Overgave betekent niet gewoon ontspannen en loslaten: het is durven diep geraakt te worden door intense emoties en daarbij je angsten omarmen; dan is er geen reden meer om ergens aan vast te houden.

Tantra is een spiritueel pad dat je doet branden in de intensiteit van het leven. In deze workshop staan aanwezigheid en overgave centraal, via het lichaam en in verbinding met anderen. Met geleide meditatie, ademhaling, bewuste aanraking en rituelen creëren we een veilige ruimte waarin je stap voor stap mag onderzoeken wat het betekent om je echt over te geven — en de vrijheid te proeven die daarin schuilt.

STIJN SMEETS

CRAZY WISDOM - MEDITATIE



Stijn heeft zijn leven volledig gewijd aan doorbreken van de illusies van de geest, zodat het mogelijk wordt lief te hebben zonder voorwaarden en te sterven zonder angst.

Vanuit een diepe liefde voor zijn lineages (Gnostisch Christendom, Tantrische Shaivisme, Indo-Tibetaans Boeddhisme) deelt hij zijn manier van mens-zijn.

Zonder blinkende diplomas, titels, of pontificale goedkeuring die de angst wegnemen om helemaal niets te zijn. Gewoon ... altijd hier en nu.

CRAZY WISDOM

Steeds dieper en dieper naar binnen gaan, zonder een referentiepunt van spiritualiteit, een redder, goed of kwaad - zonder enige vorm van referentie! Tot we de grond bereiken van (conceptuele) hopeloosheid. Dit genadeloze "ad fundum" proces van psychologische penetratie is de essentie van geschifte wijsheid (crazy wisdom) en een pad naar vrijheid." - Chögyam Trungpa

Bij mediteren oefenen we ons om te zijn met wat er is, zonder iets te laten gebeuren, of te voorkomen dat er iets gebeurt. Compleet beschikbaar zijn om "verslonden" te worden door het huidige moment. Het vereist een geest die "blijft" zodat je een diep inzicht kan krijgen in de essentie van wie je bent.

In deze workshop disciplineer je je geest door middel van concentratie meditatie (chi gnas; kalm/blijven) en krijg je inzicht in de essentie van je bewustzijn door speciale inzicht-meditatie (Tib. lag thong; Skt vipasyanā). Technieken en instructies komen uit het Indo-Tibetaans Boeddhisme (Dzogchen, Mahamudra) en het Tantrische Shaivisme (Trika, Krama, Kaula).

Deze meditaties zijn zorgvuldig aangepast aan de behoeften van westerse meditatoren. We gebruiken een aanwijs-stijl (pointing out): heldere, concrete instructies, gevolgd door onmiddellijke, gepersonaliseerde feedback.

TOON NELISSEN

DE KUNST VAN DE OMARMING

Toon Nelissen is een energieke en speelse spaceholder met een diep gevoel voor aanwezigheid en authenticiteit. Hij creëert ruimtes waar zachtheid en humor elkaar ontmoeten, zodat mensen veilig kunnen ontspannen in contact met zichzelf en de ander.

Vanuit zijn eigen ervaring met aanraking, embodiment en groepsprocessen begeleidt hij deelnemers om dieper te zakken in hun lichaam en in het moment. Met een zachte maar heldere bedding nodigt hij uit tot echt voelen, durven ontvangen en het loslaten van het idee dat we iets moeten doen.

Toons workshops zijn een uitnodiging om de eenvoud en de kracht van verbinding opnieuw te ontdekken — één knuffel tegelijk.

DE KUNST VAN DE OMARMING

In deze zachte en speelse workshop onderzoeken we de kunst van het knuffelen. Hoe kun je een omarming écht ontvangen, precies zoals jij dat wilt? We verkennen de vele vormen van knuffels — van een eenvoudige omarming tot de gezamenlijke stroom van een cuddle puddle. Je leert hoe je jouw eigen grenzen en verlangens kan voelen en communiceren, zodat aanraking veilig en vervullend wordt voor iedereen. In het tweede deel duiken we dieper in de magie van de gezamenlijke ontspanning: hoe we van iets spannends iets dieper rustgevends kunnen maken. Ervaar de kunst van aanwezig zijn in een omarming.



VALERIE ROSALIA

EXPLORING DESIRE PLAYFULLY



🌀 Valerie Rosalia is geworteld in een traditionele Kaula Tantra-lijn, die werkt met het activeren van je energiestroom en het richten ervan om je hart te penetreren en je bewustzijn te verruimen. Ze is al een aantal jaren op pad met "Wild Tantra" en assisteert bij talrijke retraites. Ook creëert ze haar eigen ruimtes voor heling en verbinding; -Cacao Ceremonies -LomiLomi massage -De-armouring -Deep listening sessions -Tantra workshops

EXPLORING DESIRE PLAYFULLY

Welkom in deze speelse workshop waarin je wordt uitgenodigd om jezelf en de anderen (opnieuw) te ontdekken en te verrassen.

Heb je ook soms de behoefte om je vrijer te voelen en je te bevrijden van bepaalde conditioneringen en overtuigingen die al lang veel te veel ruimte innemen in je leven?
Jezelf toestemming geven om je verlangens vrij te verkennen en zo meer ruimte te creëren voor wat in je leeft en geleefd wil worden?
Jouw levensenergie vrij te laten stromen en in verbinding met jezelf en de andere expressie de geven?

Toen ik jaren geleden het veld van tantra ontdekte, hebben vooral de "practices" rond verlangen mij grote bevrijding en transformatie gebracht. Ik merkte duidelijk dat ik steeds meer uit mijn hoofd en in mijn lichaam terechtkwam. Ik ontdekte een wildheid en vrijheid die ik altijd had gemist en waarnaar ik verlangde. Mijn leven veranderde toen op alle vlakken en ik kon me steeds meer verbinden met mijn ware essentie. Dit was het begin van een lange, bevrijdende en prachtige reis. Tijdens Inbodiment zou ik heel graag een deel van deze "practices" met jullie delen. Ik kijk er naar uit jullie te ontmoeten en samen het mysterieuze veld van Tantra te betreden.

With love!

www.bornagain.be