

# KREAKATAU



**Het nieuwe aanbod van Kreakatau voor 2023!**  
**In het prachtige natuurgebied van de Dijlevallei te Korbeek-Dijle**  
**Op een boogscheut van Leuven**

**\*\*\* YOGA – Lessen – Opleidingen – Kampjes (yoga, crea, natuurbeleving) \*\*\***

---

GUN JEZELF, je partner, je kind - en kom proeven van -:



## **NIEUW: CHAKRA YOGA**

In januari start een nieuwe reeks chakra yoga, voor iedereen van 12 tot 120 jaar...

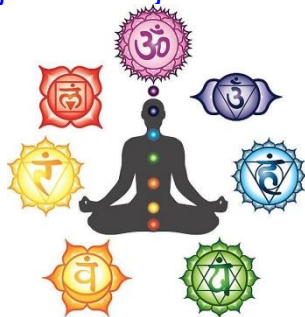
De 10 lessen vinden plaats om de 2 weken, en duren elk 2 uur, van 16.30 tot 18.30 uur.

Ze worden gegeven door **Leen Demeulenaere, die 25 jaar ervaring in chakra yoga op de teller heeft (en de auteur is van Nelsons Yogaboek).**

Chakra yoga is een wijze reis doorheen de chakra's, de seizoenen, je eigen-wijsheid - in een mix van yoga, expressieve technieken, natuurbeleving...

**Data: 24 jan, 7 feb, 7-21 maart, 18 april, 2-16-30 mei, 20-27 juni.**

Prijs voor de reeks: € 200. Een belangrijk doel van Kreakatau is yoga toegankelijk te maken voor iedereen. Als de inschrijvingsprijs dus een te hoge drempel voor je vormt, stuur je een mailtje naar [leen@kreakatau.be](mailto:leen@kreakatau.be)





## YOGAKAMPJES

De eerste yogakampjes van 2023 zijn bekend!

3 - 7 juli: **In de knoop** (touwspelletjes, in de knoop, uit de knoop, macrame, punniken,...) met kinderyogadocente Nathalie (voor 6-12 jaar)

10 - 14 juli: **Water Vuur Aarde en Lucht** (met **vlottentocht** op de Dijle) met kinderyogadocente Nathalie (voor 6-12 jaar)

17 - 20 juli: **Circ de Kreakatau** met kinderyogadocente Nathalie (voor 3-7 jaar)

24-28 juli: **De jungle** en de mysteries van een wilde wereld... (in samenwerking met **Natuurpunt**) met kinderyogadocente Janelle (voor 6-12 jaar)

21-25 aug: De **sprookjes van 1000 en 1 nacht**, inclusief **Zwaardyoga4kids** door Gert Daniels, met kinderyogadocente Sarah (voor 6-12 jaar)

28-30 aug: **Alles over kat en zeekatten** en andere... met Kreakatau-bezielster Leen (voor 3-7 jaar)

Er staan nog andere kampjes op til, en wie al wat ervaring ter zake heeft en zelf 'ns een kampje wil organiseren, met begeleiding van Leen, laat maar weten, we werken het met plezier met je uit!

Meer informatie op [www.kreakatau.be](http://www.kreakatau.be)



## OPLEIDING KINDERYOGADOCENT

28 en 29/1: **Module Baby-, peuter-, kleuter- en familieyoga**

Specifiek aan deze vormen van yoga is dat ze meestal in samenspel plaatsvinden met een ouder, familielid, voogd...

Peuter-/kleuteryoga lesje maken: yoga voor peuters met link naar Leens boek: Nelsons Yogaboek + spelvormen en spelletjes gebaseerd op yoga ter aanvulling van de yogalessen voor kinderen.

Wat is familieyoga en wat is er zo eigen aan het werken met peuters en kleuters in familieverband? Dieper ingaan op de consequente lesopbouw doorheen een schooljaar, adhv uitgewerkte lessen.

Nieuw sinds dit jaar in deze module: Hey Baby: de eerste speel- en knuffeltips, gebaseerd op de bewegingspedagogiek van Sherborne.

Aan de hand van de spelletjes die in deze interactieve workshop aan bod komen, bouw je niet alleen een vertrouwensrelatie op met je baby, maar stimuleer je ook een positief zelfbeeld. Al spelend leert baby om relaties aan te gaan en te communiceren, maar ook zijn eigen lichaam te gebruiken.

Gastdocenten: Ingrid Willems (medewerkster Binu Singh) en Patricia Suykens.

### **Nog plaatsjes vrij!**

Alle info op [www.kreakatau.be](http://www.kreakatau.be)



### Volgende modules:

25 en 26/2: Yoga met jongeren, acroyoga

11 en 12/3: Yoga op school en in de klas

29 en 30/4: Afrondingsmodule

17 en 18 juni: Specialisatiemodule Traumaverwerking



Voor de onderstaande lessen, workshops, speciale reeksen enz. schrijf je in via het vermelde e-mailadres.

### Wekelijkse yogalessen:

**Hatha Yoga:** dinsdag 20.15 - 21.30u, door Carole (volzet)

**Do-In Yoga:** donderdag 20.00 - 21.15u, door Marijke

Do-In Yoga is gebaseerd op de vijf-elementenleer (vuur, aarde, metaal, water en hout), een eeuwenoude gezondheidsleer die afkomstig is uit China. Elk element heeft een aparte energie en is verbonden met bepaalde meridianen en organen, zo is de

houtenergie verbonden met de energie van lever en galblaas.

In de Do-In yoga gaan we aan de slag met ademhalingsoefeningen, meridiaan strekkingen, zelfmassage oefeningen, yogahoudingen, aandacht meditatie en zenmeditatie. Elke yogales sluiten we af met een eindontspanning en eventueel een mantra. Marijke maakt er werk van om elke les een bepaald thema te volgen, afhankelijk van het seizoen, de periode van het jaar of de ontwikkelingen of emoties van het moment.

Graag een proefles of meer info? Stuur een mailtje naar [marijke.schuerman@telenet.be](mailto:marijke.schuerman@telenet.be)

### **Speciale reeksen:**

**Sacred Womb Activation:** 10 februari, 19:30 - 22:00 u



In deze Cirkel gaan we door de Activatie van onze Womb in verbinding met onze Ziel. We herstellen op een liefdevolle manier wat verloren is gegaan en laten los wat ons niet langer dient. Hierdoor kom je terug in balans en kan je beter invoelen in jouw vrouwelijke creatiekracht. We komen samen om elkaar te dragen. Dit alles op een liefdevolle en verwonderlijke manier zonder oordeel.

Deze Cirkel is enkel voor vrouwen vanaf 18 jaar.

45€/persoon, kom je met 2 dan betaal je 80€ voor 2.

Aanmelden kan

via <https://www.momoyoga.com/stralendlevenbyvalerie/lesson/15851138/vrouwencirkel-space-to-your-soul> of door een mailtje te sturen naar Valerie bij [info@minototam.com](mailto:info@minototam.com)

**Hangmatyoga:** 21 januari, 4 februari en 18 maart, 10:00-12:00 u

Door het unieke ontwerp van de hangmat kan je in alle richtingen bewegen, rekken en stretchen en je spieren versterken. De hangmat werkt perfect ondersteunend waardoor je de yogahoudingen vaak vlotter en gemakkelijker kan doen en waardoor onze rug minder wordt belast. In de 'ondersteboven houding' worden nek en rug ontlast en haal je letterlijk alle druk van je schouders. Een half uurtje ondersteboven staat gelijk aan 3u slaap. Je energiepeil krijgt een ware boost. Samen met je ademhaling brengt de hangmat rust en ontspanning voor je lichaam en geest.

25€/persoon

Aanmelden en inschrijven kan

via <https://www.momoyoga.com/stralendlevenbyvalerie/lesson/15893880/workshop-hangmatyoga> of een mailtje naar Valerie bij [info@minototam.com](mailto:info@minototam.com) sturen mag ook.

### **Yoga studie groep:**

20/1, 17/02, 17/03, 21/04, 12/05 en 16/06, 19:30-21:00 uur

7 mei, 10-11.30 uur

**Thema januari: De oorsprong van yoga en de relevantie ervan in de 21ste eeuw.**

De yoga studie groep of YSG is een gezamenlijk initiatief van Belinda Wijckmans, kundalini yogadocent, en Miriam van Gilse, hatha yogadocent.

Van januari tot en met juni 2023 gaat de YSG maandelijks door bij Kreakatau en iedereen die zich graag meer verdiept in de achtergrond, herkomst, filosofie van yoga is van harte welkom. We verkennen 'yoga als levenswijze' - in theorie én in praktijk. We reflecteren hier samen over, in verbinding, en wisselen onze gedachten hierover uit. De YSG is een soort *satsang*. Dit Sanskriet woord kun je vrij vertalen als 'in waarheid samen zijn'. Dit bewust samen zijn, met een positieve mindset kan een belangrijk aspect worden van jouw yogapad, van jouw bewustwordingsproces en zelfontplooiing.

€ 20/persoon

Graag van tevoren inschrijven via mail

naar [miriam@mangala.be](mailto:miriam@mangala.be). Zie [www.mangala.be](http://www.mangala.be) voor meer info.



**Sensual Exploring Dance:** 14 april, 18 en 27 mei, 9 en 30 juni, 19-22.30 u

Gegeven door Eva Demaret: "We leggen de focus op onze vrouwelijke en mannelijke energie. Durf in onze veilige ruimte te laten zijn wat er is. Durf in de sensualiteit te treden. Durf die heupen los te maken. Durf het beest in jezelf los te laten..."

Alles gebeurt in kleine stapjes en op jouw tempo. Je kan van de dansvloer stappen wanneer je maar wil. Soms is toekijken al meer dan genoeg."

Aanmelden via [eva.demaret80@gmail.com](mailto:eva.demaret80@gmail.com)

Prijs: € 40



**Picasso:** *"It takes a long time to become young"*

En natuurlijk kan yoga helpen om snel weer jong te worden en het kind in jezelf terug te vinden...

Tot gauw,  
Het Kreakatau-team



***Lokaha Samastha Sukino Bhavantu Sarve Janaha Sukino Bhavantu***  
***Moge er vrede en harmonie zijn in jezelf, je medemens,***  
***en de geziene en ongeziene wereld om je heen***

*Copyright © 2022 Vzw Kreakatau, All rights reserved.*

**Our mailing address is:**

Vzw Kreakatau  
Putstraat 6  
Bertem 3060  
Belgium

[www.kreakatau.be](http://www.kreakatau.be)

<https://www.facebook.com/kreakatau/>