

## Yoga & Zangexpressieweekend 11-13 juli 2014

1. Programma van het weekend
2. Docenten
3. Info over de locatie en omgeving
4. Praktische info
5. Inschrijfformulier

Van vrijdag 11 juli tot en met zondag 13 juli staan ontspanning, yoga, expressie en vrij zingen centraal. We verblijven op een rustieke boerderij in Laren, Achterhoek.

De yogalessen worden met zorg gegeven door yogadocent en shiatsu-therapeut Nienja Brouwer. Hanne van de Vrie geeft met veel enthousiasme de muzikale zangexpressielessen. Abello Cepero Travaglini brengt ons tot rust met een meditatieconcert en neemt ons mee met zijn muziek bij het vuur. Johannes Rustenburg vertelt mooie verhalen en prikkelt onze smaakpupillen met heerlijke, biologische, vegetarische maaltijden.

### 1. Programma van het weekend

#### **Vrijdag 11 juli**

Vanaf 18.00 Aankomst in boerderij 't Olde Leeuwenkamp

19.00 Diner

20.00–22.00 Avondprogramma met verhaal, zang, yoga en meditatieconcert

#### **Zaterdag 12 Juli**

08.00 Meditatie

09.00 Ontbijt

10.00–11.00 Yoga

11.00–11.15 Koffie/thee pauze

11.15–12.15 Zingen

12.30 Lunch  
16.00–17.00 Yoga  
17.00–17.15 Pauze  
17.15–18.45 Stemexpressie  
19.00 Diner  
20.00–22.00 Avondprogramma met: een verhaal, Mantra's zingen en een concert door Abello bij het vuur (bij geschikt weer)

### **Zondag 13 Juli**

08.00 (loop)meditatie  
09.00 Ontbijt  
10.00–12.00 Yoga  
12.30 Lunch  
13.30–15.30 Zingen  
15.30–16.00 Afsluiting

### **2. Docenten (van links naar rechts)**



#### **Nienja Brouwer – Yoga**

Tijdens mijn yogalessen staan plezier en ontspanning in de beweging centraal. Mijn inspiratie komt vanuit de critical alignment yoga, meridiaan strekkingen (Shiatsu) en uit lessen van Donna Farhi. We gaan tijdens dit weekend oefeningen doen voor het vrijmaken van de bovenrug, de hartstreek en de ademhaling. Deze zijn ondersteunend voor (zelf)expressie en het vrij zingen. Ik vind het heel leuk om dit weekend in samenwerking met Hanne, Johannes en Abello te zorgen dat de thema's van de lessen bij elkaar aansluiten. Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten!

Naast Yogales, geef ik Shiatsu massage en Tension Releasing Exercise (TRE) in Amsterdam. Ik ontmoette mijn man, Abello in Peru. Ik vind het heel bijzonder om samen met hem en onze vrienden dit weekend aan te bieden.

### **Hanne van de Vrie – Zangexpressie**

In mijn zangworkshops staan muzikaliteit, expressie, plezier, veiligheid, uitdaging en kwaliteit centraal. Ik verbind graag mensen met elkaar en met de muziek door samen te zingen. We gaan werken met ontspannende en actieve zangoefeningen, we zingen canons en meerstemmige stukken uit verschillende culturen, we werken aan theatraliteit en we creëren ons eigen klankveld. Zangervaring is niet nodig en voor mensen met veel zangervaring is er ruimte om nieuwe gebieden in het zangexpressieveld te verkennen.

Ik ben momenteel werkzaam als beleidsmedewerker educatie bij De Nationale Opera waar ik als workshopleider zing ik met uiteenlopende groepen van jong tot oud.

Samen met Johannes woon ik in Utrecht en heb ik twee zoons. De derde is op komst.

### **Abello Cepero Travaglini – muziek en meditatie**

Als muzikant en kunstenaar uit Peru ben ik betrokken bij diverse activiteiten en evenementen. In dit weekend zal ik zorgen voor muzikaal optreden en verstillingsconcert door een meditatieconcert. Ik gebruik tijdens een meditatieconcert mijn gitaar in combinatie met bijzondere instrumenten uit de hele wereld. Deze hebben een speciale klank die in combinatie met mijn stem de deur openen voor ieders eigen meditatieve ervaring. Muziek, kunst en bewustzijn, zijn de woorden waarmee ik mij speciaal identificeer, en dat wil ik tijdens dit weekend ook aan jullie geven.

Ik ben nu 4 jaar in Nederland, werk als freelancer, geef gitaarles en ben gelukkig getrouwd met Nienja.

### **Johannes Rustenburg – verhalen en koken**

In mijn studie filosofie ben ik gefascineerd geraakt door het wonder van de taal: hoe krachtig, maar ook hoe gebrekkig ze soms is; hoe het mensen kan verbinden en voor misverstanden kan zorgen. Nu ik vader ben van twee zoons heb ik geleerd dat taal ook kan betoveren: elke avond voor het slapen gaan vertel ik ze een verhaal en neem ik ze mee in de wereld van mijn fantasie.

Ik houd van lekker eten en verwen mensen graag met mijn kookkunsten.



### 3. Info over de locatie en omgeving

We zijn te gast op de boerderij 't Olde Leeuwenkamp in Laren. Dit is een mooie historische boerderij, rustig gelegen onder oude eiken, tussen weilanden, akkers en bos. De boerderij is niet meer in bedrijf; maar er zijn wel schapen, twee varkens, kippen, een moestuin en een bloementuin. Het achterhuis is ingericht als verblijf voor gasten. Beneden is een zeer grote deel met keuken en een 2-persoons slaapkamer met douche en toilet. Boven zijn drie 2-persoons slaapkamers met eigen wastafel en gemeenschappelijk gebruik van douche en toilet.

De boerderij is ruim met aan alle kanten prachtig uitzicht over de velden en om het huis is veel ruimte om te genieten van de tuin en het Labyrinth.

De boerderij ligt op 3 km van Laren en dichtbij fiets- en wandelroutes (Pieterpad). In de buurt zijn veel uitstapjes mogelijk zoals de dorpjes Lochem en Borculo, de Berkel rivier of de Holterberg. De Hanzesteden Zutphen en Deventer zijn beiden op

15 km afstand en daarnaast ligt de boerderij dichtbij de Graafschaproute en de Kastelenroute.



## 4. Praktische info

### Contact

Heb je vragen over het weekend of wil je graag meer informatie, neem gerust contact met ons op.

Nienja Brouwer: info@nienjabrouwer.nl en tel: 0615493766

Hanne van de Vrie: hannevandevrie@hotmail.com en tel: 0618043632

### Prijs en inschrijving

De kosten voor het weekend bedragen €275. Dit is inclusief logies (op basis van een twee-of driepersoonskamer), alle maaltijden en drankjes en deelname aan alle activiteiten. Als je een eigen (kleine) tent meeneemt zijn de kosten €250 (er mogen max. 4 tenten op het terrein).

Let op: je inschrijving is pas definitief als we het bedrag ontvangen hebben.

### Vervoer

Het adres van de boerderij is Levenkamp 2, 7245 RK Laren, Gld.

Mocht je met het openbaar vervoer willen komen, kunnen we je op vrijdag 11 juli rond 18.00 ophalen op station Deventer. Zondagmiddag kunnen we je na afloop van het programma ook terugbrengen naar dit station. Mocht je van dit aanbod gebruik willen maken, neem dan contact met ons op. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

### Slapen

Er zijn twee en driepersoonskamers beschikbaar. Daarnaast is het mogelijk om in een klein tentje (zelf mee te nemen) te overnachten. We bieden in dat geval €25 korting. Linnengoed dien je zelf mee te nemen.

### Eten

Alle maaltijden zijn vegetarisch en zover mogelijk biologisch. Een dieet of allergieën kun je vermelden op het inschrijfformulier.

### Roken

Is buiten op een rookplaats toegestaan.

### **Huisdieren**

Zijn niet toegestaan.

### **Paklijst**

- Yogakleding (kleding waarin je makkelijk kunt bewegen en voldoende laagjes om aan en uit te doen bij ontspannende of actieve oefeningen)
- eventueel eigen yogamat
- Linnengoed en handdoek