

2016

# EUROPEES YOGA FESTIVAL

Fondjouan, Frankrijk  
Zaterdag 30 juli - zondag 7 augustus  
3ho-kundalini-yoga.eu

2016

## Je hart begrijpt 't

Gedurende het Yogafestival van 2016 zullen we ons richten op de vierde soetra van het Watermantijdperk zoals die gegeven is door Yogi Bhajan, meester van Kundalini Yoga en Witte Tantrische Yoga:

Begrijp met compassie,  
anders begrijp je de tijd verkeerd.

Verder legt hij uit:

Hoe vaak heb je naar je hart geluisterd?

Hoe vaak heb je geluisterd naar het gebed, de hartekreet van de onaantrekkelijken, die ongezien blijven ?

Hoe velen van jullie hebben iets gedaan om te luisteren, het onbekende in te gaan?



## Algemene informatie

Het yogafestival is in de eerste plaats een kampeerevenement. Er is een beperkt aantal kamers, bedden in slaapzalen en tenten te huur. Kijk daarvoor op [3ho-kundalini-yoga.eu](http://3ho-kundalini-yoga.eu) onder 'kamers'.

Het adres van het festival is:

**Château de Fondjouan, 41230 Mur de Sologne, France**

De Registratie is op 30 Juli van 9:00 tot 21:00 uur geopend.

Houdt je alsjeblieft aan de gereserveerde aankomst-en vertrekdagen. Gelieve te arriveren en tent op te zetten op zat. 30 juli. Voor degenen die aankomen op vr. 29 juli (dit is alleen mogelijk voor kampeerders, niet voor degenen in kamers en slaapzalen) geldt een vergoeding van € 10 per volwassene en € 5 per kind onder de 12 jaar. Dit dient te worden betaald aan de heer Simeant, de beheerder van Domaine de Fondjouan en die je kunt vinden in de "ACCEUIL". Redelijk geprijsde maaltijden voor de avond van 29 juli en de ochtend van 30 juli zullen beschikbaar zijn in het restaurant van Fondjouan.

Kom alsjeblieft niet vóór 29 juli aan.





Ongeveer 2000 mensen uit wel 20 landen over de hele wereld komen 8 dagen lang bijeen op een landgoed midden in Frankrijk om kundalini yoga, White Tantric Yoga en andere activiteiten te beoefenen die verband houden met de leer van Yogi Bhajan. Op het yogafestival wordt elk jaar een bepaald aspect van yoga belicht, maar er is ook extra aandacht voor nieuwkomers die weinig of geen ervaring met yoga hebben.

Net als het ontbijt wordt ook het avondeten volgens het festival-dieet bereid. Het bestaat uit mungbonen met rijst, pikante saus, wortels en salade. Na het diner heb je de gelegenheid voor activiteiten met het gezin en anderen, bijvoorbeeld de bazaar, studiegroepen of sport. Voor mensen die voor het eerst op het yogafestival aanwezig zijn, wordt er 's avonds tegelijkertijd met de yogales een inleiding op kundalini yoga en het yogafestival gegeven in de eigen taal.



We beginnen de dag al vroeg, met yoga en meditatie op een groot grasveld in het licht van de opgaande zon. Het ontbijt vormt een onderdeel van een oud zuiveringsdieet dat de yoga vergemakkelijkt. Het bestaat uit een eenvoudige groentesoep met bananen en sinaasappels.

Na het ontbijt wordt het kamp opgedeeld in taalgroepen die Missels heten. In deze kleine gemeenschappen scheppen we het groepsbewustzijn voor het festival door middel van speciale oefeningen en meditaties. We delen onze kennis en leren elkaar kennen. De misselbijeenkomst omvat ook een karma yoga-activiteit, de onzelfzuchtige handelingen dankzij welke dit festival kan worden georganiseerd en verzorgd.

Later in de ochtend kun je kiezen uit allerlei workshops. 's Middags vindt er een grote yogaworkshop voor alle aanwezigen plaats, waarbij ook tolken voor een de verschillende talen beschikbaar zijn.

Het hoogtepunt van het festival is het Witte Tantrische Yoga programma dat drie dagen duurt. Witte Tantrische Yoga is een erg krachtige en spiritueel zuiverende vorm van yoga, waarbij de deelnemers paarsgewijs in lange rijen tegenover elkaar zitten en kundalini yoga-mantra's, mudra's (handposities) en ademhalings-technieken beoefenen.

Een belangrijk onderdeel van het yogafestival is verder het kinderkamp voor kinderen van 2 tot 12 jaar. Volwassenen worden gestimuleerd om één dag mee te helpen in het kinderkamp als onderdeel van hun karma yoga. Er is ook een programma voor jongeren, compleet met workshops en leuke uitjes.

Het yogafestival is erg leuk, maar biedt ook uitdagingen. Je zult de optimale zuiverende en transformerende effecten ervaren als je jezelf toestaat het dieet te volgen en de energie van de locatie de hele acht dagen lang te voelen.

Voor wat je mee moet nemen (en juist niet) zie onze website [3ho-kundalini-yoga.eu](http://3ho-kundalini-yoga.eu)



Het **Programma** begint op 30 juli met het diner om 15:00 uur en de openingsceremonie om 17:00 uur. Om 7:45 zijn er niet alleen avondyoga en een healing-meditatie, maar ook introductiewerkshops voor deelnemers die voor het eerst op het festival zijn.

Op 31 juli en 1, 2 en 7 augustus zal er een enorme verscheidenheid aan schitterende workshops zijn in Kundalini Yoga, Sat Nam Rasayan, Karam Kriya en een groot bereik aan gerelateerde onderwerpen met sommige van de beste leraren in Europa en de V.S.

Ook zullen we geweldige musici op het toneel hebben. We houden onze website [www.3ho-kundalini-yoga.eu](http://www.3ho-kundalini-yoga.eu) voortdurend up-to-date met de laatste info over de workshops.

De Witte Tantrische Yoga is van 3 Augustus tot en met 5 Augustus, en eindigt met de befaamde ROCK OUT NIGHT! Peace Prayer Day is dan op 6 Augustus.

Het festival eindigt op 7 Augustus na het ontbijt.

#### Lidmaatschapsrijzen voor European 3HO Foundation

Prijzen	bis 1. Juli	nach 1. Juli
Eén volwassene	€ 400,50	€ 445,00
Stel	€ 751,50	€ 835,00
Student*	€ 346,50	€ 385,00
Jongere 13-18	€ 238,50	€ 265,00
Kind 2-12**	€ 135,00	€ 150,00



\* identiteitskaart voor studenten vereist, maximale leeftijd: 26.  
 \*\* bij gezinnen met meer dan 3 kinderen hoeft alleen voor de 3 oudste kinderen betaald te worden. Kinderen onder 2 jaar zijn in het lidmaatschap van de ouders inbegrepen.

#### 3HO Europe info over lidmaatschap

Het Europees yogafestival wordt georganiseerd door 3HO Europe, een culturele stichting die is opgericht om de leer van de kundalini yoga in Europa te verspreiden. Deelname aan het yogafestival, de jaarlijkse bijeenkomst van 3HO Europe, is bij het lidmaatschap van 3HO Europe inbegrepen. Het lidmaatschap is geldig van 1 juli 2016 t/m 1 juli 2017, en omvat alle workshops, White Tantric Yoga, kamperen en maaltijden gedurende het gehele yogafestival. Het lidmaatschap kan worden geannuleerd met terugstorting van de kosten van het lidmaatschap als je dit schriftelijk meldt bij [european3ho@gmail.com](mailto:european3ho@gmail.com), en wel vóór 15 juli 2016.

Er is een beperkte hoeveelheid kortingen voor de zwaardere taken op het yogafestival beschikbaar. Ga naar [www.3ho-kundalini-yoga.eu/nl](http://www.3ho-kundalini-yoga.eu/nl) en kijk onder 'werken voor korting' of stuur je aanvraag naar: [european3ho@gmail.com](mailto:european3ho@gmail.com). Bij betaling voor 1 juli 2016 ontvang je 10% korting.

#### Registratie en betaling

We geven de voorkeur aan registratie vooraf via internet. Kijk op [www.3ho-kundalini-yoga.eu/nl](http://www.3ho-kundalini-yoga.eu/nl) onder 'registratie'. Als dit niet mogelijk is, kun je een registratieformulier aanvragen. We geven de voorkeur aan betalingen via Paypal. De details vind je op de website. Paypal accepteert creditcards en overschrijvingen via de bank. Je kunt ook een bankoverschrijving maken (waarbij de kosten voor je eigen rekening zijn) aan:

European 3HO Foundation  
 ING Bank Deutschland AG Frankfurt am Main  
 IBAN: DE36 5002 1000 0025 5952 73 • BIC (SWIFT): INGBDEFF  
 Als je de registratie en betaling vooraf hebt voldaan, moet je de registratie zo snel mogelijk na aankomst bij het yogafestival voltooien. Registratie vooraf is alleen mogelijk vóór 10 juli 2016. Na deze datum kun je je ter plekke registreren en betalen (via Visa of Mastercard worden ook geaccepteerd).