



Yoga week 5 -11 juli 2026

Thema: Ademen in de fijne lucht van de Morvan

In een ongedwongen sfeer organiseren we in de open lucht een weekje yoga voor beginners en gevorderden. Heb je nog nooit iets van yoga gedaan? Dan is dit een mooie kans om laagdrempelig kennis te maken. Met ons flexibele programma kan er veel en moet je niks. Ook voor meer ervaren yoga beoefenaars valt er nog veel te ontdekken in de verdieping van de ademhaling tijdens de yoga houdingen.

We gaan deze week veel aandacht besteden aan de “pranayama”, een yoga term die nog wat meer omvat dan alleen ademen. Het gaat om het stimuleren van de levensenergie. Door een actief gebruik van je middenrif voel je de energie in je lichaam stromen. De aandacht voor de ademhaling komt deze week op een “luchtige” wijze voorbij.

We hebben voor jullie een open programma gemaakt, waaraan je naar behoefte deel kunt nemen.

Daarnaast is er veel ruimte voor eigen invulling van de week.

Voor meer informatie over het verblijf kun je contact opnemen met La Gagère.

De yoga activiteiten worden verzorgd door Martin Struik, een ervaren yoga-docent en -therapeut.

De yoga wordt naar behoefte aangeboden in een mix van Frans, Nederlands, Engels of Duits.

Inschrijven: <https://la-gagere.com/yogaweek2026/>



Yoga week 5 -11 juli 2026

Aankomst	Tot zondagmiddag 5 juli
Zondag	
16 uur	Yoga kennismakingsbijeenkomst met verkenning van het programma en elkaar.
18 uur	Diner
Maandag	
08.30	Actieve ochtendyoga
09.00	Ontbijt
09.45 – 11.30	Rustige yoga met borst openers
16.00 –	Optioneel: Bewust ademen, Prana vayu
17.00	
18.00	Diner
20.00	Actieve ademhaling met Prana Vayu
Dinsdag	
08.30	Actieve ochtendyoga
09.00	Ontbijt
09.45 – 11.30	Rustige yoga met aandacht voor de core, onze navelstreek en onderrug
16.00 – 17.00	Optioneel: Yoga gericht op onze spijsvertering; Samana Vayu
18.00	Diner
20.00	Yoga in de sauna
Woensdag	
08.30	Actieve ochtendyoga
09.00	Ontbijt
09.45 – 11.30	Rustige yoga met Hartopeners
16.00 – 17.00	Optioneel: Yoga met aandacht voor de keelchackra; Udana Vayu
18.00	Diner
20.00	Meditatie en Mantra's zingen
Donderdag	
08.30	Actieve ochtendyoga
09.00	Ontbijt
09.45 – 11.30	Yogahoudingen gericht op het bekkengebied
16.00 – 17.00	Optioneel: De yoga van het loslaten; Apana vayu
20.00	Yoga nidra met klankschalen
Vrijdag	
08.30	Actieve ochtendyoga
09.00	Ontbijt
09.45 – 11.30	Op zoek naar balans in de yoga
16.00 – 17.00	Optioneel: Vloeiende yoga bewegingen zorgen voor stroming
18.00	Diner
20.00	Banja (de heerlijke Russische sauna)
Zaterdag	
09.00	Ontbijt
	Vertrek (of nog even blijven)