

OVER ONS

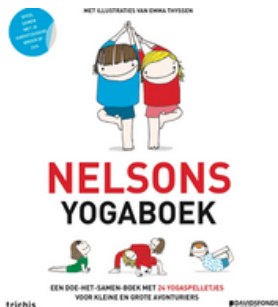
Vzw Kreakatau (in 2000 opgericht door bezielster **Leen Demeulenaere**, auteur van het samendoeboek *Nelsons Yogaboek*) is een yoga-expertisecentrum dat yoga in al zijn facetten toegankelijk wil maken voor mensen van alle leeftijden en achtergronden.

Wij zijn ervan overtuigd dat yoga de levenskwaliteit van ieder mens kan verbeteren, iets waar uiteindelijk ook onze hele samenleving en de planeet wel bij varen.

Vzw Kreakatau heeft in de loop der jaren ook een ruime expertise opgebouwd in het “werken” met **kwetsbare groepen**, en is om haar vernieuwende werking ter zake **erkend door de Provincie Vlaams-Brabant**, en als enige in België hiervoor door de **Yogafederatie voor Nederlandstaligen**.



De eigen activiteiten van Kreakatau worden gegeven en/of begeleid door Leen (auteur *Nelsons Yogaboek*) en het fijne team van erkende yoga- en kinderyogadocenten



Yoga
Crea
Kampjes
Opleidingen
Natuurbeleving



Op een boogscheut van Leuven, in het groene natuurgebied van de Dijlevallei

VU: Vzw Kreakatau, Fr. Lintstraat 138, Leuven



VZW KREAKATAU

OP EEN BOOGSCHEUT VAN LEUVEN

Yoga om je te dienen 2023

Kinderen, Jongeren, Volwassenen



CREA-YOGAKAMPJES

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

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

17 - 20 juli: Circ de Kreakatau (3-7 jaar)

24-28 juli: De jungle en de mysteries van een wilde wereld... (i.s.m. Natuurpunt) (6-12 jaar)

21-25 aug: De sprokjes van 1000 en 1 nacht, inclusief sessie Zwaardyoga4kids door Gert Daniels (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!

* Een zalig zotte mix van uitgelaten en ingetogen yogaspelen, in de yogazaal of buiten in de tuin met wilgenhut, trampoline enz. of in het mooie natuurgebied van de Dijle. Ook paard en hond en kat zijn af en toe van partij, net zoals de Dijle afvaren, van natuurgidsen leren, een familieboerderij bezoeken...

* Maar ook heerlijk chillen in het bosje bij de bron van Korbeek-Dijle of in onze coole yogaruimte vol kussens, matjes en dekentjes, kleurrijke sjaals, met lavendel-, mandarijn- of thijmgeurtjes en relaxmuziek, visualisatieverhalen, knuffels en minimassages.

* Dit alles in combinatie met originele creatieve expressievormen zoals dans, circus, schilderen, kleien, knutselen, verhalen vertellen...

* Het zijn kleine supervakanties, met duidelijke maar zinnige "yogaregels" voor een harmonieuze belevenis:

- Basisprincipes: Liefde - Geduld - Discipline

- Alles mag, niets moet, maar met respect voor alles

- Alles proberen, niets forceren

- Van "niets" maken we "iets", maar dat proces is belangrijker dan het resultaat!

Zonder overnachting, maar voor- en naopvang mogelijk!

NIEUW: CHAKRA YOGA

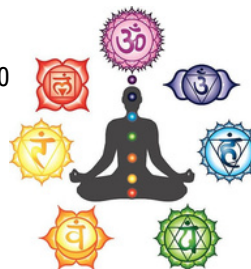
In januari start een reeks van 10 lessen **chakra yoga**, voor iedereen van **12 tot 120 jaar**...

Ze worden gegeven door **Leen Demeulenaere, die 25 jaar ervaring in chakra yoga op de teller heeft staan (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, telkens 16.30-18.30

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



OPLEIDING TOT KINDERYOGADOCENT

28 - 29 jan Yoga met baby's, peuters, kleuters en families

25 - 26 feb Yoga met jongeren, acroyoga

11 - 12 maart Yoga op school en in de klas

29 - 30 april Afrondingsmodule

Nieuw: Verdiepende specialisatie

17 - 18 juni Kinderyoga en traumaverwerking

Opleidingen erkend door de



WEKELIJKSE LESSEN

Dinsdag 20.15-21.30u **HATHA YOGA** met Carole

Donderdag 20.00-21.15u **DO-IN YOGA** met Marijke

SPECIALE REEKSEN

Sacred Womb Activation

10/2, 19:30 - 22:00.

Info: www.momoyoga.com/stralendlevenbyvalerie/lesson/15851138/vrouwencirkel-space-to-your-soul, of via mail naar Valerie bij info@minototam.com

Hangmatyoga

21/1, 4/2 en 18/03, 10:00 - 12:00

Info: www.momoyoga.com/stralendlevenbyvalerie/lesson/15893880/workshop-hangmatyoga, of via mail naar Valerie bij info@minototam.com

Yoga studie groep

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

Graag van tevoren inschrijven via mail naar miriam@mangala.be.

Zie www.mangala.be voor meer info.

Sensual Exploring Dance

14/4, 18 en 27/5, 9 en 30/6, 19-22.30 u

Info en inschrijven via eva.demaret80@gmail.com



ALLE INFO + INSCHRIJVEN

Putstraat 6, 3060 Korbeek-Dijle

admin@kreakatau.be

www.kreakatau.be

V.U.: Leen Demeulenaere/ Vzw Kreakatau

Frederik Lintstraat 138, 3000 Leuven