

## **Toelichting van de workshops, lezingen & performances**

**Al deze activiteiten hebben een tijdsvak van 45 minuten.**

**Zie tijden en studio's in het programma.**

### **Workshops**

Workshop: **Morning Dance met DJ Bart van Deirse**

Een uurtje dansen in de ochtend, vaak ingeleid door een korte aardingsoefening. Rustig begin, naar climax, rustig einde.

Workshop: **Pluk de dag met TAO: Ik ben wakker & paraat met Erri de Vries**

Om lichaam, ziel en geest te openen voor het begroeten van een nieuwe dag gebruiken we Taoïstische gezondheidsoefeningen. Hiermee stemmen we ons af op ontspanning, innerlijke rust, natuurlijke ademhaling, aarden, coördinatie, kracht en gratie!

Workshop: **Quantum Yoga met Stefanie Kaiser**

Bewustzijnsverruiming staat centraal in deze vorm. Ook Yin Yoga & meditatie. Ongekaderd aanwezig zijn. Ontspanning & verdieping ervaren in jezelf, in het dagelijks leven.

[www.stefaniekaiser.nl](http://www.stefaniekaiser.nl)

Workshop: **Theater Improvisatie voor Kids met Sami Johnson**

Samen met de groep theater maken, als collectief!

<https://kriyamovement.wixsite.com/website>

Workshop: **Klankreis - kalmte, ontspanning en stressverlichting met Hanna van der Stok**

Ik geef groepsklankschaalmeditaties & klankreizen, evenals individuele 'sound journeys' die de reiziger helpen om in te treden in hun eigen wereld.

[www.inscaping.nl](http://www.inscaping.nl)

Workshop: **Carrière Inzicht Workshop met Robbert Boonstra**

Ontdek je ware roeping en krijg helderheid over je carrièrepad met onze Remote Viewing technieken.

Workshop: **Connected Breath- & Bodywork met Natascha Leber**

Verbonden adem- & lichaamswerk biedt een weg naar heling, emotionele bevrijding en inzichten, waardoor een diepgaande verbinding met jezelf ontstaat en vreugde en plezier wordt bevorderd.

[www.yinlife.nl](http://www.yinlife.nl)

Workshop: **Home Within: A Somatic Embodiment Class met Paulina Bolek**

Reconnect with your authentic self by fully embracing the experience of living in your body. This class is designed for those who wish to cultivate a deeper connection with themselves and enhance their sense of aliveness and presence. If you carry fear or mistrust toward your body, this class offers a special invitation. Join me in a supportive practice that builds a bridge from where you are to where you want to be.

<https://www.paulinabolek.com/>

**Workshop: Ademwerk voor Transformatie met Jozien Elgershuizen**

Wil jij meer balans, veerkracht en/of verbinding voelen? Neem deel aan de workshop en ervaar zelf wat ademwerk voor jou kan betekenen. Ervaringen van mezelf en anderen: meer in je lijf, ontspanning, rust in het hoofd, verbinding, energie, zelfvertrouwen en aarding.

[www.chooseyourway.eu](http://www.chooseyourway.eu)

**Workshop: Geboorte-bedrijfsopstelling: van frustratie naar sensatie met Judith Buma**

Jouw diepliggende patronen en overtuigingen zijn ontstaan in je geboorte. Deze bevatten je grootste pijn, maar ook je grootste goud in je bedrijf. Kom ontdekken tijdens deze geboorte-bedrijfsopstelling.

[www.judithbuma.nl](http://www.judithbuma.nl)

**Workshop: Mantra's Zingen met Berto en Maaïke**

Uit je hoofd, in je hart. Door het zingen van rustige meditatieve mantra's kom je helemaal terug tot jezelf.

[www.mantra-groningen.nl](http://www.mantra-groningen.nl)

**Workshop: Jouw natuurlijk ritme met Stephanie Sopacua**

Terug naar jouw natuurlijk levensritme via ademhaling, muziek en beweging. In een kleine setting van maximaal 5 (6 incl. ikzelf) personen zal de workshop gegeven worden.

[www.rivierbewust.nl](http://www.rivierbewust.nl)

**Workshop: Stemexpressie met Harm Jan Prins**

Ben jij benieuwd naar de kracht van je stem? Stemexpressie gaat over het contact maken met je pure stem, achter alle laagjes van aanpassingen en oordelen. Maak kennis met je stem!

[www.harmjanprins.nl](http://www.harmjanprins.nl)

**Workshop: Systemopstellingen met Niravo den Heijer en Wilfred Nijenhuis**

Opstellingen in de ruimste zin van het woord. We bieden een uur voor kennismaking en een uur voor verdieping. Thema: "Stilte in het midden".

<https://www.niravodenheijer.nl/> |

**Workshop: Volg je hart en stuur je hoofd met hartcoherentie - Neeltje van den Boom**

Een introductie met kennis over ons hart en technieken om jouw hart, brein en lichaam in coherentie met elkaar te laten samenwerken. Het is voelbaar én meetbaar!

**Workshop: Dansexpressie met Hazel Rosalie Buitenweg**

Ontdek de vrijheid van bewegen! Jouw unieke beleving en beweging staan centraal. Deze kennismaking ga ik speeltoestellen bouwen met mijn woorden, waar je doorheen kunt dansen.

<https://www.bewegenmetmarieke.nl/dansexpressie-met-rosalie/>

**Workshop: Laat je wensen uitkomen! (Fanclub Spiegelogie) met Vincent**

De wereld: een spiegel! Laat je inspireren met mensen om je heen die van je houden en je accepteren precies zoals je bent! En die steunen bij wat jij graag wèl in je leven wenst!

**Workshop: Meditatie Support Groep met Joost van Til**

Elke twee weken komt de Meditatie Support Groep samen bij EdanZ. We bieden een laagdrempelige plek waar verschillende soorten meditaties kunnen worden verkend, met

steeds een wisselende gastdocent. Tijdens deze workshop neemt Joost van Til je mee in de wereld van mindfulness en gaan we 2 verschillende mindfulness-meditaties doen.

**Workshop: Bellyfit met Renée Ruschen**

Een holistische workout speciaal ontwikkeld voor vrouwen met een combinatie van (buik)dans bewegingen, yoga en pilates.

**Workshop: Tantric Moments Young met Gigi en Nectar**

Tantric Moments Young nodigt je uit om vanaf jonge leeftijd in een veilige omgeving een diepe verbinding met jezelf en anderen te ontdekken. Tijdens onze sessies bieden we je de kans om door middel van speelse en toegankelijke oefeningen een voorproefje te krijgen van de transformatieve reis die voor je ligt.

**Workshop: Deep relaxing Yin Yoga met Natascha Leber**

Neem een moment voor jezelf om te ontspannen en je lichaam te bevrijden van opgeslagen stress en spanning. Ervaar de kracht van Yin Yoga in combinatie klank en geur, en vind rust in lichaam en geest.

[www.yinlife.nl](http://www.yinlife.nl)

**Workshop: Om Chanting met Tessa van de Haar**

Group practice of continuously chanting OM for 45 minutes. Spreading positive and healing energy through this practice.

**Workshop: Familieopstelling met Jantje Brouwers**

Bij Opstellingen ervaren en tonen representanten wat jij voelt. Je kracht, maar ook je pijn, je blokkades. Dit open aankijken heelt. Opstellingen zijn diep. Ze maken je vrij.

[www.dehofsteecoaching.nl](http://www.dehofsteecoaching.nl)

**Workshop: 5Rhythms Dance Session met Mia**

5Rhythms dance sessions are guided movement experience, journey through music waves in which we take time we take to rediscover unity of our mind, body and emotional landscapes. We are following the map of Rhythms, through their unique invitations and energy, opening slowly to surprises and embodied discoveries.

<https://www.ordinarymagicmotion.com>

**Workshop: Tantric Moments Taster met Wanda Idelovici**

Maak kennis met de zijgeoriënteerde Tantra in een veilige setting.

[www.tantricomments.nl](http://www.tantricomments.nl)

**Workshop: Group Healing Sessie & Meditation met Jaynanda**

Dompel jezelf onder in kosmische licht energie en ervaar de helende stilte die dit brengt, rust dieper dan slaap en voel het effect van geluidsvibraties op jouw systeem.

[www.jaynanda.org](http://www.jaynanda.org)

**Workshop: Weerwolven met Joëlle!**

Tekst volgt

**Workshop: Barefoot Dance met DJ Bart**

Tekst volgt

## **Lezingen (Hele dag in studio 2)**

### **11:30 Lezing: Introduction to Bharata Natyam (Indian Dance): Embark on Your Dance Journey with Nrityaja – door Paridnya Kallyanpur**

Join us for a comprehensive orientation session at EdanZ, where we will introduce you to the enchanting world of Bharata Natyam (one of India's most revered classical dance forms). This session is designed to provide an overview of our Bharata Natyam course. This orientation is your gateway to a fulfilling Bharata Natyam experience, offering both in-person guidance and the flexibility of online learning. We look forward to welcoming you to Nrityaja School of Dance and supporting you as you begin this exciting journey in Bharata Natyam.

<https://www.instagram.com/nrityaja.dance/>

### **12:30 Lezing: “De kracht van adem en haar toepassingen” door Harm Jan Prins**

Oude tradities en hedendaagse kennis Ademwerk staat de laatste tijd erg in de belangstelling. In Nederland zeker ook ingegeven door de populariteit van Iceman Wim Hof. Maar er zijn meer tradities, zoals Heart Coherence Breathing, bewust verbonden ademen, Buteyko, etc.. En soms lijken de technieken tegenstrijdig. Moet je nou veel of weinig ademen? Door de neus of de mond? Hoe zit dat nou met die buikademhaling? En wat zegt de wetenschap? In deze lezing schetst ademcoach Harm Jan Prins het hedendaagse ademlandschap en de wetenschappelijke principes achter de technieken.

[www.harmjanprins.nl](http://www.harmjanprins.nl) - stemexpressie en ademcoaching

### **13:30 Lezing: “Werkelijk Leven” door Stefanie Kaiser en Marta Langereis**

Wij geven onze kijk en uitleg over Werkelijk Leven. Met een open hart in het nu aanwezig zijn en vandaar uit gaan bewegen. Jezelf kennen en voelen is essentieel. Wij nemen jou mee. Leef jij je volle potentieel? Leef jij 'werkelijk' of voldoe je aan systemen? Even 2 vragen om je aandacht eens op te richten. Voel je bijvoorbeeld dat je ergens compromissen sluit, dat je afhankelijk bent van anderen, dat je controle wilt hebben over situaties? Dit zijn voorbeelden dat je niet werkelijk (van binnenuit) leeft en dat je wat buiten jezelf plaatsvindt invloed laat hebben op jouw keuzes. Bovenstaande vragen kunnen dat niet met een 'Ja' beantwoord worden. Wat houdt werkelijk leven in? Wat geef je macht buiten jezelf? Stefanie en Marta nemen je mee adv vragen, eigen anekdotes en inzichten om hier in jezelf eens een blik op te werpen. En je zo mogelijk ook te inspireren om je leven diepgaand onder de loep te nemen. Vanuit alle vrijheid in keuzes voor een ieder. Wetend dat jij alles in je draagt wat je nodig hebt. Je hebt geen systemen of kaders nodig om je in te passen; het werkelijke leven vindt daarbuiten plaats. Stefanie & Marta werken samen vanuit Cosmic Heart Sisters. Ze brengen (kosmische) informatie samen hier op aarde en maken dit beschikbaar voor anderen. Beide vanuit een eigen frequentie. Ze zijn bereikbaar op : [CosmicHeartSisters111@gmail.com](mailto:CosmicHeartSisters111@gmail.com) - [Www.stefaniekaiser.nl](http://Www.stefaniekaiser.nl)

### **15:00 Lezing: “Laat Je Wensen Uitkomen!” (Fanclub Spiegelogie) door Vincent**

Toveren (of manifesteren), hoe doe je dat? (De lezing is ook voor kinderen :-)

### **16:00 Lezing interactief (buiten): “Het Taoisme Houdt van Lachen” door Jan Errit de Vries – interactief. Tekst volgt**

### **16:30 Lezing: “Hartcoherentie” door Neeltje van den Boom**

Tekst volgt

**18:30 Lezing: Loskomen van generationeel trauma en in je vrouwelijke leiderschapsrol stappen! Door Judith Buma**

Vijf jaar geleden werd ik wakker met een diepe depressie. Die ochtend herinnerde ik me een droom waarin mijn vader, die tien jaar eerder uit het leven was gestapt, in mij gleed. Al snel vermoedde ik dat er sprake was van generationeel trauma, ondanks dat de reguliere GGZ aangaf dat het niet zo was. Ik heb toen de intentie gezet om dit trauma te helen, en daarmee begon mijn reis. Bizarre synchroniciteiten kwamen op mijn pad, en uiteindelijk leidde het me naar het goud in mijn familiesysteem. In de komende 45 minuten neem ik je mee in mijn verhaal!

**19:30 Lezing: Ontmoet Sangha – wat kan je hier doen?**

Tekst volgt

**Demo/Performance**

**10:30 Dawn of Bharata Natyam: A Rhythmic and Emotive Indian Classical Dance Recital**  
met Paridnya Kallyanpur, Nrityaja School of Dance

We invite you to experience the beauty and depth of Bharata Natyam, a classical dance form from South India, through a thoughtfully curated program. This recital offers a welcoming introduction to the rich rhythms, graceful movements, and expressive storytelling that define Bharata Natyam

The performance begins with Alaarippu an opening dance piece set to the rhythmic cycle known as Mishra Chaapu Taala. The term Alaarippu, meaning 'flowering bud,' represents the unfolding of the dancer's body and mind as she pays homage to the divine, her teachers, and the audience. Through elegant movements and intricate rhythmic patterns, this piece gently guides both the dancer and the audience into the world of Bharata Natyam.

Following this, we present Javali Sarasamulade, composed by Shri Ramanada Srinivasa Iyengar in the melodic scale Raagam Kaapi and set to Aadi Tala. This piece delves into themes of love and longing, expressed with a hint of humor. Through nuanced facial expressions, hand gestures, and body language, the dancer brings to life a heroine's tender conversation with her beloved, creating an engaging and heartfelt narrative.

The performance concludes with a lively Tillana in the melodious Raagam Behag, set to Mishra Chaapu Tala. Known for its vibrant rhythm and dynamic footwork, the Tillana offers a joyous and celebratory finale, reflecting the dancer's passion and joy in sharing this classical art form.

Experience the beauty of Bharatanatyam at our recital where graceful Alaarippu, emotive Javali and vibrant Tillana await you. Join Paridnya Kallyanpur's joyful performance!

**19:30 Earth Heart: Het Tai-Chi Tao Dierenlied** door Jan Errit de Vries

Tekst volgt