

WijzeKring

Vrijdag 13 september

15u00-17u30: Ritueel voor het voormoeder veld met Nancy

De voormoeders, de vrouwen die je zijn voorgegaan, zijn verbonden met het veld in je ziel. Met de Grote Moeder en Moeder Aarde. Eer jij hun vruchtbaarheid, liefde, connectie met de maan, hun vrouw-zijn? Zie jij hun schoonheid, kracht, zachtheid? Voel in jezelf, hoe jij bent. Onze voormoeders zijn ons voorgegaan in alle liefde, met mooie dingen maar ook met uitdagingen op hun pad. Voel jij, dat hierin zij jouw bedding zijn, van waaruit jij kan/mag zijn wie je bent. Luister met je hart en met je ziel naar hun taal, stap in je vrouwenenergie. En verbind je met je vrouw-zijn, het moederlijke, de wijsheid, de speelsheid. Kom bij jezelf. En vanuit jouw plek, afgestemd op die van je voormoeders, inspireer je je zusters en breng je heling in het vrouwenveld en voormoederveld.

19u30-21u30: Samenlevingswijsheid uit het Moederland met Ria

Vertrekkend vanuit een veelal ongekende hoeveelheid en diversiteit van oeroud beeldmateriaal, de symbooltaal van onze verre voormoeders, breng ik jullie bij de basiswaarden van oude samenlevingen waarin de vrouw in het midden in het begin stond. Basiswaarden die iedereen ondersteunen, voeden en vreugde brengen.

CreatieNest

Vrijdag 13 september

15u00-16u30: Natuurlijke waskracht met Heideliën

We maken samen 100% plantaardige zeepvervangers voor het festival: zeep voor onder de douche en voor de afwas. Je kan het makkelijk zelf thuis namaken met wat in je tuin en keukenkast voorhanden is. Zeepstoffen zijn van nature in overvloed aanwezig in vele planten. Het is aan ons om ze te leren gebruiken. Dit brengt ons weer een stapje dichterbij onze autonomie. Beter voor je portemonnee en de natuur.

Doorlopend: Grime met Lise

Doorlopend: Collaborative Art met Lien
Doorlopend samen kunst creëren.

16u00-18u30: Rookrituelen met Anna

Leer meer over rookrituelen en stel je eigen geurcompositie samen uit kruiden, harsen, balsems, houtsoorten en specerijen. Neem op het einde van de workshop je zelfgemaakte smeulkegels mee naar huis. Breng je eigen vijzel mee.

Doorlopend: Poes-partout met Inge en Loes

Tijdens de workshop 'poes-partout' vragen we om deel te nemen aan een creatief proces rond de acceptatie en bewustwording van eigen en andermans lichaam. De deelnemer stapt in de 'poes-partout-kunstmobiel' en neemt plaats op een krukje. Er wordt aan de persoon gevraagd om -anoniem- haar vagina te tonen in de richting van een luikje. Wanneer de persoon comfortabel zit gaat het luikje open en zal de kunstenaar die zich aan de andere kant van het luikje bevindt in 5 tot 10 min tijd een schilderij van de vagina maken. De kunstwerken samen tonen de vele variaties in vagina's. Er bestaat niet zoiets als een standaardmodel: elke vulva is uniek!

OpenCirkel

Vrijdag 13 september

15u00-16u15: De Premenstruele Fase met Nienke

Onze menstruele cyclus bestaat uit verschillende fasen, die allemaal hun eigen eigenschappen met zich meebrengen. In deze cirkel gaan we samen dieper in op de pre-menstruele fase, de fase juist voor het begin van onze menstruatie. Voor heel wat vrouwen brengt deze fase emotionele en fysieke ongemakken met zich mee – variërend van gevoelige borsten tot hoofdpijn, van prikkelbaarheid tot depressie. Een parapluterm die hiervoor wordt gebruikt is premenstrueel syndroom (PMS). Wat houdt dit in? En wat houdt deze fase in voor jou in? Beleef je ze bewust of onbewust? En hoe beleef je ze? Wat vindt je moeilijk, en wat juist fijn? Wat heb je nodig tijdens deze fase? In deze cirkel is er ruimte om uit te vinden wat PMS is, onze ervaringen hier rond te delen, samen te voelen en te leren van elkaar.

16u30-17u45: Wilde kruiden met Lieve Galle

Wilde kruiden voeden het wilde in jezelf. Ze zijn voedzamer dan de groenten uit de supermarkt en het eten ervan doet je ervaren hoe je zelf deel uitmaakt van de natuur en het landschap waarin je je bevindt. Natuurlijk is het belangrijk te weten hoe je deze planten kan herkennen en kan oogsten en verwerken. We focussen op enkele heel algemene wilde planten, die vast ook bij jou in de buurt groeien. Ze zitten boordevol mineralen die vrouwen zo hard nodig hebben: ijzer, magnesium, calcium,... en ik vertel je hoe je ze kunt integreren in je dagelijkse voeding. Er is ruimte voor vragen en ik vertel ook wat meer over ondersteunende bij maantijd en overgang. Wees welkom!

18u00-19u00: Infosessie over de schüssler celzouten door Nicole

Celzouten zijn natuurlijke mineralen die in onze lichaamscellen voorkomen. De eerste celzouten werden in 1873 beschreven door dr. Schüssler. Hij ontdekte Schüssler 12 minerale basiszouten die essentieel waren voor de werking van het menselijk lichaam. Later ontdekten zijn opvolgers nog 15 andere celzouten. Nicole geeft een introductie en zal je ook laten kennis maken met enkele basiscelzouten en hoe je celzouten kan gebruiken in je dagelijks leven.

20u00-21u00: Hartzingen door Nicole

We zingen samen hartsliederen en mantra's uit diverse culturen. Tijdens deze vrouwen-zangcirkel verbinden we ons ook al zingend met moeder aarde en met "devi mata" (de goddelijke moeder). Heb je een drum of ander instrument, neem het mee...

21u00-23u00: Cirkel 'Inviting myself to become more of me' door Sindy

In de eerste plaats gaan we iets doen voor onszelf want als je je beter voelt over jezelf gaat al de rest om je heen mee in die energie. Deze cirkel is opgebouwd om door ervaring te leren en richt zich vooral op het al doende ervaren. Praten is gereduceerd tot een minimum. Iedereen komt zoals ie is. Binnenkomen en landen, een klankbad nemen, de kracht van stilte ervaren een baarmoedermeditatie, een vrouwen hakka, een lachslang, een 4 elementen massage of een shower Shakti, iets eten en iets drinken, bodywork, energetische oefeningen, het orakel laten spreken, in verbinding gaan met moeder aarde, wijsheden delen ivm volle maan, vrouwelijke kwaliteiten en hoe ze te ontdekken, te ontwikkelen, in te zetten... bij onszelf zijn en samen zijn.

BewegingsTempel

Vrijdag 13 september

15u00-17u00: 5 elements dance and estatic shamanic dance journey met Lene

What does your body wants to tell you?
What can each element teach you about yourself?

Embark on a wild journey that takes you into an intimate conversation with your body. World music will lead you progressively through the 5 elements. Each element will wake up a different energy & give you new insights about your life.

17u30-18u30: Sjamanenreis door Sabrina

Klaar om jezelf te verwelkomen?
Met dat wat er nu op dit moment in jou is?
Mijn sjamanendrum(s), stem en de stilte ondersteunen jou.
Welkom op jouw unieke reis!

Neem mee: mat, kussen, deken..'dat'
waarop jij comfortabel ligt
Op jouw reis doe jij wat beste voor je voelt:
lig, zit en beweeg vrij tijdens deze sessie.

20u00-....: Lose your mind and come to your senses door Jolijn

Tijdens deze workshop breng ik vrouwelijkheid en sensualiteit samen in een sfeer van warmte, zachtheid voor jezelf en voor je lichaam, open gesprekken over sensualiteit, herkenning en vooral veel plezier! Ben je op zoek naar die speelse vrouwelijke passie? Verlangt je lichaam naar zachtheid en wil je zo graag aanwezig leren zijn in het NU? Sensualiteit kan een verrassend liefdevol en leuk antwoord bieden. Ik neem je er graag in mee!

WijzeKring

Zaterdag 14 september

8u30-10u30: De kracht van cyclisch leven met Ria

Ook onze maandstondencyclus heeft vier fasen, gekleurd zoals de seizoenen met telkens poorten van voelbare verandering. Via begeleidde meditatie stappen we deze wereld van innerlijke seizoenen binnen om zo een dieper contact te maken met deze innerlijke krachtbron. Aansluitend geven woorden, kleuren en vormen op papier een blijvende herinnering aan deze hervverbinding.

11u00-13u00: De kunst van natuurlijk bevallen met Han

De Kunst van Natuurlijk Bevallen gaat over veel meer dan op natuurlijke wijze een kind baren; het gaat over hoe we op eigen krachten, samen met ons lijf, ons brein en de natuur kunnen samenwerken om diep transformationele processen in het leven aan te kunnen.

14u00-16u00: Zwangerschapsverlies ritueel met Greet

Vruchtbaarheid en nieuw leven... te vaak zijn ze ook verbonden met verlies. Afscheid nemen van een kindje tijdens de zwangerschap, de geboorte of vlak erna is uiterst pijnlijk. Ook de pijn die vrouwen voelen wanneer hun schoot leeg blijft, is vaak onbesproken. In deze sessie scheppen we ruimte voor dit soort verlies. Terwijl we zingen, vertellen, reflecteren, creëren, is al onze aandacht daar. Deze rituele workshop is een moment om herkenning en heling te vinden bij elkaar en je gedragen te weten door de steunende energie van vrouwen.

16u00-18u30: Womb Steam Ritual met Mieke

Een womb steaming of een yoni stoombad is een sauna met helende kruiden exclusief voor de vrouwelijke schoot. Het is een milde maar krachtige manier om met natuurlijke middelen het genezingsproces van je baarmoeder en bekken bij te staan en om je volop vrouw te voelen. We stomen als priesteressen: in lange gewaden met intentie en rituele aandacht voor onze womb, de kruiden en de elementen water, vuur, aarde en lucht.

20u00-22u00: De gezegende tempelreis met Mireille

Een diepe duik in je Vrouw Zijn, een reis die je dichter bij je Vrouw Zijn brengt en meer geborgenheid schenkt diep in jezelf. Een bijzondere journey waarin je de 2 belangrijkste krachtbronnen - je hart en je bekken - in je lijf verbindt. Meer en meer thuiskomen in je tempel daar waar je vrouwelijke kracht en schatten verborgen liggen.

22u00-23u00: Earth Yoni Blessing ritueel met Moonmothers

Na de 'Gezegende Tempelreis' geven moonmothers Mireille, Ria, Nancy een 'Yoni Blessing Ritueel'. Dit wordt door de aanwezige Moonmothers in het veld gegeven, waar wij ook de andere aanwezige Moonmothers voor uitnodigen om bij aan te sluiten.

CreatieNest

Zaterdag 14 september

9u00-12u30: Freestyle creatieve mini-vrouwenquilt met Inge

Zin in experimenteren met monoprinten met de gellipate op papier en stof ? Met kosteloos materiaal, recuperatie- en vindmaterialen, materiaal uit de natuur gaan we experimenteren om met verf prints te maken .

13u30-16u30: Vrouwen van de flow met Steffi

Om verbonden te zijn met haar ware essentie, heeft elke vrouw nood aan flow. Haar eigen pure flow, die haar hart en ziel doet zingen en dansen. Om vrouwen te helpen verbinden met hun essentie, leren ze in deze workshop een woordenstroom (= "flow") schrijven die hen bekrachtigt in hun uniciteit en schoonheid. Dit gebeurt met behulp van reeds gecreëerde flows om het hart te openen en een liefdevolle ruimte waarin ieder wordt gestimuleerd in haar eigen prachtige zijn te stappen.

16u30-18u30: Bodypaint met Lise

Doorlopend: Grime met Lise

Doorlopend: Collaborative Art met Lien

Doorlopend: Poes-partout met Inge en Loes

Tijdens de workshop 'poes-partout' vragen we om deel te nemen aan een creatief proces rond de acceptatie en bewustwording van eigen en andermans lichaam. De deelnemer stapt in de 'poes-partout-kunstmobiel' en neemt plaats op een krukje. Er wordt aan de persoon gevraagd om -anoniem- haar vagina te tonen in de richting van een luikje. Wanneer de persoon comfortabel zit gaat het luikje open en zal de kunstenaar die zich aan de andere kant van het luikje bevindt in 5 tot 10 min tijd een schilderij van de vagina maken. De kunstwerken samen tonen de vele variaties in vagina's. Er bestaat niet zoiets als een standaardmodel: elke vulva is uniek!

OpenCirkel

Zaterdag 14 september

9u00-10u30: Verbindingswerk door Lian

10u45-11u45: Mindful moederschap door Malika

Aan de hand van een interactieve workshop begeleid ik je graag om doorheen de hectische momenten die je als moeder zoveel ervaart de rust te bewaren op ieder moment van de dag.

12u00-13u00: Koerdische vrouwen door Kristel

De Koerdische vrouwen strijden op vele fronten en op verschillende wijzen: via verkiezingen, met de wapens in de hand of via samenlevingsexperimenten die de vrouwonvriendelijke spelregels van het dagelijkse leven willen veranderen. Van de volksmilities die de Islamitische Staat hebben verslagen in Syrië, over de vervolgte Koerdische politici en vrouwelijke burgemeesters in Turkije tot en met de dagelijkse vrouwenstrijd tegen vrouw-onvriendelijke praktijken (uithuwelijken, besnijdenis, eremoorden). Aan de hand van enkele getuigenissen maken we kennis met een opmerkelijke vrouwenbeweging

14u00-15u30: Levenseinde door Mieke

In vroegere tijden waren het sterfbed en de dood geïntegreerd in het "gewone" leven van families. Tegenwoordig gebeurt het sterven steeds vaker in een zorginstelling en 'uitvaart-professionals'. Dit werkt de vervreemding van het sterven en de dood in de hand. Toch zit in ieder van ons de inherente kennis en het "intuïtief weten" om met moeilijke situaties als een sterfbed of de dood om te kunnen gaan, ieder op eigen (soms onvolmaakte) manier. In vroegere tijden waren het vooral de vrouwen uit de gemeenschap die de rol van ondersteuner en verzorger aan het sterfbed

(en daarna) op zich namen, net zoals dit bij geboortes het geval was (de vroedvrouwen).

15u45-17u15: Seksualiteit door Loes

Maak kennis met Emily Nagoski haar boek 'Kom als jezelf'. 400 pagina's over de vrouwelijke seksualiteit met als ondertitel 'de opzienbarende nieuwe wetenschap die je seksleven zal veranderen'. We duiken dieper in die mysterieuze en magische seksualiteit van ons.

17u30-19u00: Essentiële olie door Lies

Tijdens deze workshop kom je meer te weten over de Vijf elementen uit de traditionele Chinese geneeskunde, een systeem om alle natuurlijke fenomenen in te delen. Water, Hout, Vuur, Aarde en Metaal, hoe deze 5 krachten samen werken, elkaar voeden elkaar onder controle houden en sturen,... Een systeem dat dieper inzicht biedt in de samenhang van onze gezondheid.

21u30-...: Maanmeditatie door Gladys

We hebben het geluk dit weekend om de energie van de volle maan te kunnen delen om samen in meditatie te gaan. We verdiepen ons in de verbinding met onze eigen intuïtie. Dit zullen we doen met een zittende, maar toch dynamische meditatie die al eeuwen oud is. Het komt uit de traditionele Chinese geneeskunde en bevat meerdere qi gong technieken. Om ons hierop zo goed mogelijk voor te bereiden zullen we ons voordien focussen op emotionele loslating met andere qi gong technieken. In de oefeningen gebruiken we onze eigen geluidstrillingen om het effect te bekomen. Ik wil jullie graag uitnodigen op deze reis naar ons binnenste.

BewegingsTempel

Zaterdag 14 september

9u00-10u30: Qi Gong door Laurence

Medische Qi Gong is een eeuwenoude oosterse bewegingsvorm en heeft een therapeutische benadering die onze interne helende beweging aanwakkert en sterkt. In deze workshop gaan we op verkenning met onze fysieke ongemakken/pijnen en hoe deze ons kunnen ondersteunen in onze spirituele groei en personal empowerment. Trage en statische bewegingen worden afgewisseld met snelle en dynamische oefeningen.

11u00-13u00: Moving inside out door Lies

Vergeet die coole moves en stijlvolle pasjes. Laat je leiden door je lichaam en breng zo je binnen- en buitenkant aan het dansen. Stap voor stap word je hierin begeleid, tot je lichaam beweegt zoals het zelf wil bewegen.

14u00-15u00: Touch Lab door Elien en Dasha

Elke vorm van samenwerking met een partner, (koppeldans, contact improvisatie tot seks, interpersoonlijke communicatie,...) vereist dat beide partners 'elkaar voelen' om te begrijpen wat de ander voorstelt. Elien en Dasha doen onderzoek naar empathie (het vermogen om te begrijpen/voelen wat de ander ervaart) op fysiek niveau. We verzamelen inzichten van Tango, Feldenkrais, contact impro en onderzoeken hoe de lichaams- signalen van een partner te begrijpen, te sturen, te benutten. Breng mee: nieuwsgierigheid en comfortabele kleding.

15u30-17u00: Roots Natural Dance door Caroline

In deze huidige tijd, waarin materialisatie en de uiterlijke wereld domineren, leren we als vrouw al snel af om te vertrouwen op ons innerlijk weten.. In Roaring Soul ligt de focus op het terugvinden van die innerlijke roep - in verbinding met de oerstem van de aarde. Een verdiepende exploratiereis door middel van dans, ritueel, embodiment en muziek. Door bewust contact te maken met de diepe vrouwelijke oerkreet in jezelf, kom je bij je diepste essentie...

17u30-19u00: Butoh door Beatrijs

Butoh is een dans die communiceert via lichaamstaal, voorbij ego en ratio. Het is een manier om onszelf, de natuur en de wereld rond ons te onderzoeken via dans. We kunnen ons bewustzijn verbinden met wat dan ook, en van daaruit beweging laten komen en stromen. Niet bewegen maar Bewogen Worden. In butoh wordt gebroken met 'maatschappelijk' denken. Gangbare normen van esthetiek en sociaal aanvaardbaar dansen vervagen. Ze maken ruimte voor een rauwe vrijheid.

20u00-22u30: Ecstatic Dance door Caroline en DJ Mystica

Ecstatic Dance is a unique dance experience, guided by music and sounds. We go on exploration, dare to be vulnerable and gently push our boundaries. We welcome you exactly as you are now! So you are entirely free to follow your own needs during the dance. For this special edition, DJ Mystica will take you on a journey to the core of your feminine beauty with the dis-covering of- & the connection with the divine feminine within. She will use mostly music that is produced by women or with a strong feminine energy flow in it to empower the intention.

WijzeKring

Zondag 15 september

9u00-11u00: Opstelling van het verlangen met Marie

Opstellingen van het verlangen door Marie Pons => Ontmoet en heel je innerlijke kind.

Achter de door trauma verdrongen delen van onszelf, liggen de parels van ons wezen.

13u30-16u00: Groepsritueel Ode aan de Grote Moeder

Een 'free-podium' gebeuren waarin we uitnodigen om in woord, beeld, zang of dans jouw eerbetoon te brengen.

Eerbetoon aan zij die ons voorgingen,
aan onze Voormoeders,
aan onze Wijzen,
aan de Grote Moeder.

11u00-13u00: Eros & Psyche met Sabine

Een mythologisch verhaal brengt inzichten waar we als moderne vrouw vaak voor uitdagingen staan. Bij deze workshop leren we dieper in de energie van ons bekken te zakken om van daaruit te voelen en te handelen. Deze inzichten en handvaten kunnen we dan gebruiken om beter in de Nieuwe Wereld te functioneren en de rol van de Godin daarin beter te begrijpen.

CreatieNest

Zondag 15 september

9u00-11u00: Bodyscrub met Anna

We maken een bodyscrub geheel volgens jouw eigen geuren en kleuren. Kies je eigen exfoliant (basis, bv zout, suiker, ...), vloeistof (infuus, hydrolaat, honing, ...) en geur (roos, lavendel, patchouli...).

9u00-12u30: Wildplukwandeling met Aline

Sommigen zien alleen "groene dingen", misschien wel "onkruid" of zelfs "vuiligheid". Ik zie overal de rijkdom van Moeder Natuur - haar wonderen, schoonheid, speelsheid, vrijgevigheid, wijsheid... Zelfs langs de weg is er van alles te ontdekken. Graag deel ik mijn kennis & receptjes en hoor graag van jullie ervaringen & weetjes. Ik kijk ernaar uit om samen op stap te gaan (maar veel kilometers zullen het wellicht niet worden voor onze voetjes, wel voor onze hersenen & hart.)

Doorlopend: Grime met Lise

Doorlopend: Collaborative Art met Lien

11u00-12u30: Ojo de dias met Laurence

Het oog van God wordt al sinds honderden jaren gemaakt door de indianen van Mexico, Midden- en Zuid-Amerika. Het is een geluksbrenger van de Mexicaanse indianen en wordt door hen aan de muur opgehangen als bescherming tegen ongeluk. Het maken op zich kan een meditatieve en spirituele bezigheid zijn en daarnaast is het natuurlijk ook gewoon leuk om te doen.

14u00-15u30: Toon jezelf met Eva

Ben je trots op je lichaam en heb je altijd al eens model willen staan? Of wil je je zelfvertrouwen opkrikken door uit je comfort zone te komen? In deze veilige setting krijg je de kans om uit de kleren te gaan om te poseren en getekend te worden door vrijwillige creatievelingen. Die tekeningen krijg je als herinnering mee naar huis.

Doorlopend: Poes-partout met Inge en Loes

Tijdens de workshop 'poes-partout' vragen we om deel te nemen aan een creatief proces rond de acceptatie en bewustwording van eigen en andermans lichaam. De deelnemer stapt in de 'poes-partout-kunstmobiel' en neemt plaats op een krukje. Er wordt aan de persoon gevraagd om -anoniem- haar vagina te tonen in de richting van een luikje. Wanneer de persoon comfortabel zit gaat het luikje open en zal de kunstenaar die zich aan de andere kant van het luikje bevindt in 5 tot 10 min tijd een schilderij van de vagina maken. De kunstwerken samen tonen de vele variaties in vagina's. Er bestaat niet zoiets als een standaardmodel: elke vulva is uniek!

OpenCirkel

Zondag 15 september

7u00-8u00: Verwenmomentje voor vrouwen, moeder en kind door Liesbet

Door middel van dans en yoga oefeningen gaan we op een spelende en ontspannende wijze in verbinding met onszelf en elkaar. We sluiten de workshop af met enkele eenvoudige, heerlijke gezichts en bodymaskers. Jullie krijgen ook enkele receptjes mee voor experimentjes thuis. Een ontspannende, variërende activiteit om onszelf en kleintjes te verwennen, in verbinding te gaan met onszelf, kinderen en de laatste dag van het VrouwenFest met een straal te starten.

9u00-10u30: Shiatsu door Gladys en Charlotte

In het eerste deel van deze introductie over shiatsu richten we ons op onszelf met behulp van meridiaan-strekkingen en ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen worden gradueel opgebouwd en is dus voor iedereen toegankelijk. Ook geven we jullie graag de tools mee om zelf aan de slag te gaan via zelf-massage en acupressuur punten. In het tweede deel werken we in een duo. We beginnen met ondersteunende ademhalingsoefeningen en gaan daarna over naar de drukpuntmassage, beter gekend als shiatsu. Kom je onderdompelen in de Oosterse beweegkunsten om de balans in je eigen lichaam te vinden.

10u45-12u14: Androcentrisme in politiek en taalgebruik door Baharak en Ashley

13u30-14u30: Soul play by Tiana

Soul play: we gather, we give each other permission to see and hear us, then we individually have 2 1/2 minutes in the middle of the circle to do, say, sing, shout whatever comes to us, what is moving through us. To be WITNESSED.

14u45-15u45: Het overgaan van mijn zus door Lieve

Lieve brengt het verhaal van haar zieke zus Katrien. Samen met omringenden maakte ze zelf haar urne en regelden ze haar uitvaartdienst. Lieve brengt het verhaal van haar zus. Want sterven is zoals geboren worden, alleen in de andere richting. Misschien brengt dit stervensverhaal voor jou een andere kijk op overgaan.

16u00-17u00: Sensiplan door Elke

In deze workshop leert Elke je de biologische achtergrond van vruchtbaarheid, enkele weetjes over hormonen, het herkennen van wijzigingen in lichaamstekenen onder invloed van vruchtbaarheid en de basisbeginselen van de methode Sensiplan.

BewegingsTempel

Zondag 15 september

7u00-8u30: Hatha Yoga met Beatrijs

Yoga is het stopzetten van de wervelingen van de geest. Een moment voor jezelf, tijd om je hoofd met je hart te verbinden. Door middel van houdingen (asana's) en ademhalingsoefeningen (pranayama) maken we blokkades los en kan energie terug vrij door ons lichaam stromen. Hatha yoga is toegankelijk voor iedereen, de asana's worden steeds aangepast aan eigen mogelijkheden.

9u30-10u30: Gewaar Zijn in aanraken en (aan)geraakt worden door Mireille

Op een veilige, creatieve, speelse en vertrouwensvolle manier neemt Mireille je mee mee en dompelt ze je onder in je 'eerste' taal van gewaarzijn: aanraken en (aan)geraakt worden. Het is fijn om te leren/mogen spelen met geven en ontvangen, je mag zelf kiezen/beslissen, je leert ontdekken hoe je precies wil aangeraakt worden en daarvoor te kiezen en je te openen. We spelen met de volle ja en de volle nee. Hierin laat ik me vooral inspireren door "The wheel of consent" werk van Betty Martin. Ik bouw de workshop op met dans, meditatie en we spelen met korte, afwisselende oefeningen die je mee naar huis kan nemen.

11u00-13u00: Wild Woman awakening door Lene

Kula Dance takes you on an archetypal dance journey through the 5 elements. Through the embodiment of various female archetypes such as the Wild Woman and the Goddess, we reintegrate oppressed aspects of ourselves. We connect with the cycles and the regenerative power of nature and our own body, in a circle of women, to develop love for our female body.

14u00-15u00: Theatervoorstelling Maria Novrum door Elien

Maria Novella is geïnspireerd op een oude mythe over een Vossevrouw en een jager. Het is een verhaal met een diepe symboliek die vertelt over de prijs van een echte relatie met de wilde natuur en haar scherpe, koninklijke, ongetemde geur. Het verhaal is in een nieuw jasje gestoken en houdt de spiegel voor van 'ons Westen' dat wakker werd toen de vossevrouw al lang weg was. En toen ze wegging, nam ze veel verhalen mee. Verhalen die meer zijn dan alleen een verovering.

15u30-16u00: Pranayamaworkshop door Fleur

We ademen allemaal, maar slechts weinigen ademen voortdurend op de juiste manier. Vooral in stressvolle situaties neigt onze ademhaling heel oppervlakkig te worden. Dankzij pranayama, oude ademhalingstechnieken die ook voorgeschreven worden in de ayurvedische geneeskunde, kunnen we de verstoorde elementen in ons systeem terug in evenwicht brengen. Zo kan onze levensenergie terug vloeiend en vrij stromen door ons gehele lichaam. Kom eens langs en voel de uitwerking ervan!

GemeenSchap

Vrijdag 13 september > zondag 15 september

Ceremonies

- Vrijdag 13 september, 12u00: Openingceremonie aan de vuurplek
- Zondag 15 september, 17u00: Sluitingsceremonie aan de vuurplek

't Hart

- Zaterdag 14 september, 20u00: Vrij podium, inschrijvingen aan de infotent

RodeTent

Een veilige plaats in de boomgaard, zonder programma. Je kan je even onttrekken van de drukte om even tot rust te komen, bij te praten zonder verplichtingen, verhalen te delen, te rusten, stil te zijn, verzorgd te worden.

StiltePlek

Ook op de StiltePlek is er geen programma of uurrooster. Heb jij nood aan volledige stilte, om tot jezelf te komen zonder input en geluiden, dan kan dat hier. De ingang vind je aan de overkant van de straat.

KruidenBar

Hier kan je het ganse weekend genieten met een kopje lekkers uit het kruidenveld. Geplukt onder de zon en klaargemaakt met liefde: een hete kruidenthee, een verfrissend drankje of een glaasje zoete kruidensiroop. Je kan er ook snuisteren in de boeken van de feministische bibliotheek.

ZorgVeld

In het ZorgVeld bieden we een plek aan vrouwen die hun zorgende en/of begeleidende vaardigheden graag delen. Je vindt er ook meer informatie over Treesisters. De vrouwen die deze therapieën aanbieden doen dit autonoom en zijn vrij hiervoor een vergoeding te vragen.

ZweetHut

De zweethut is een ritueel reinigingsproces voor lichaam, geest, hart en ziel.

- Zaterdag en zondag van 8u30 tot 13u. Het vuur wordt aangestoken om 7u00
- Er zijn verschillende rondes waarin je de hut kan verlaten, maar de totale ceremonie duurt ongeveer 4 uur.
- Breng mee: Een handdoek om op te zitten in de hut. Een extra droge handdoek voor achteraf en eventueel krachtvoorwerpen voor op het altaar. In de hut kan je een onderbroek dragen en/of een omslagdoek. Je bent daar vrij in.