

INFO BROCHURE MET JAARPROGRAMMA

BODYINSOUL
2025 - 2026



BodyInSoul
praktijk voor stress- en traumatherapie

*“Don’t wait for the
perfect moment.
Take the moment
and make it perfect.”*

~Tulku Lobsang

INHOUDSTAFEL

WIE ZIJN WIJ?	4
VOORWOORD	5
TIBETAANSE YOGA	6
BEGINNERSCURSUSSEN	8
VERDIEPINGSLESSEN	9
TIBETAANSE YOGA: SOFT EN SLOW	10
MEDITATIE EN MIND TRAINING	11
TOG CHÖD: YOGA MET HET WIJSHEIDSZWAARD	12
JAARTRAINING ZELFZORG	14
JAARTRAINING ZELFZORG: MODULES	15
INDIVIDUELE BEGELEIDING	17
KENNISMAKEN	18
OPFRISSEN	19

WIE ZIJN WIJ?

Freya Clauwaert

Gepassioneerde Lu Jong teacher,
Tog Chöd teacher, Mind coach
en yogatherapeut.

Opleidingen en continue
bijscholing: Nangten Menlang
International

Daarnaast ook fotograaf.



Carine Van De Vijver

Beziëld Lu Jong teacher,
Mindfulness en meditatie
teacher, Mind coach en
yogatherapeut.

Opleidingen en continue
bijscholing: Nangten Menlang
International

Daarnaast ook
gezinswetenschapper en
systeemopsteller



De meeste groepslessen en de individuele begeleiding gaan door in onze praktijk te Scheldewindeke.
We houden het graag klein en gezellig zodat we iedereen warme en persoonlijke aandacht kunnen geven.

Op aanvraag geven we ook graag lessen bij u thuis of voor uw vereniging/organisatie

VOORWOORD

Beste lezer,

Het aanbod groepslessen die je in deze brochure vindt, is het resultaat van onze 10 jaar ervaring in de verschillende Tibetaans Boeddhistische methoden voor lichaam en geest. We willen deze kennis graag blijven updaten en delen met elkeen die op zoek is naar meer balans in werk, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, relaties, enz...

Steeds meer wetenschappers erkennen de positieve effecten van yoga en meditatie op de algehele gezondheid. We weten inmiddels al langer dat onze biologische gezondheid afhangt van de chemische kwaliteit van ons bloed. De hersenen zijn als het ware het labo die het bloed van de juiste stoffen voorziet om de kwaliteit en de gezondheid op peil te houden. Bij ongecontroleerde en soms aanhoudende stress kan het labo haar werk niet meer naar behoren doen krijgen we niet meer de juiste voeding om de gezondheid op peil te houden.

Yoga oefeningen in hun authentieke vorm blijken nu net dat soort 'positieve stress' te creëren waardoor de hersenen opnieuw in de toestand komen waarop ze hun werk naar behoren kunnen afleveren.

Yoga is dus niet alleen zomaar wat 'oefeningen' doen. Yoga (en ook meditatie) is in wezen het opnieuw programmeren van onze algehele gezondheid (mentaal en fysiek). Het regelmatig beoefenen van yoga verandert letterlijk je leven... opener, eerlijker en vooral gelukkiger en gezonder...

Voel je je aangeproken? Wil je graag meer weten? Eens 'proeven'?

Kom dan naar onze (gratis) kennismakingsmomenten (data op pagina 18).

Van harte,

Carine en Freya

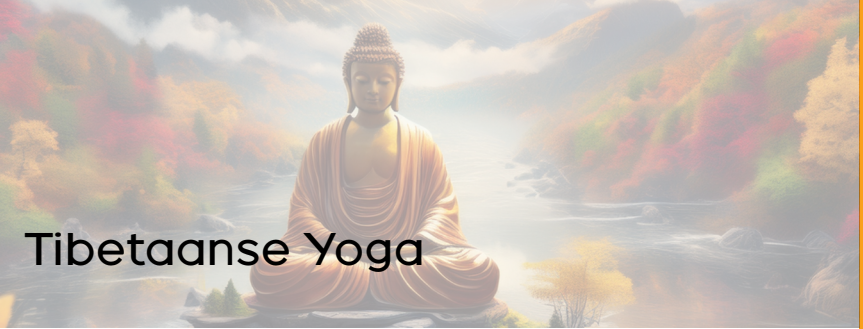


TIBETAANSE YOGA

Het Westen geraakt steeds meer bekend met verschillende Tibetaans Boeddhistische yoga- of gezondheidspraktijken. Hoewel het woord yoga niet bestaat in het Tibetaans (yoga is afkomstig uit de Indische tradities), kennen de Tibetanen vergelijkbare lichaamsbewegingen die hetzelfde effect hebben. Daarom wordt in het Westen vaker de term Tibetaanse Yoga gebruikt.

In Vlaanderen wordt daar vooral de **Lu Jong** mee bedoeld. Lu Jong bestaat uit een reeks dynamische lichaamsbewegingen die voornamelijk een positief effect op de ruggenwervel en het zenuwstelsel hebben. De 23 bewegingen werden door Tulku Lobsang in Europa geïntroduceerd als antwoord op de oorzaak van de meeste fysieke en mentale klachten waarmee Westerlingen geconfronteerd worden: een zwakke rug en een overbelast zenuwstelsel (stress). De bewegingen stammen uit een traditie van meer dan 5000 jaar. Tot op vandaag bewijzen ze nog steeds hun helend effect op lichaam en geest. Iedereen kan Lu Jong beoefenen. De oefeningen kunnen met hetzelfde effect ook vanop een stoel gedaan worden.

Een andere traditie die onder de noemer Tibetaanse Yoga valt, meer gekend in Nederland en de VS, is de **Kum Nye** traditie. Het is vooral de verdienste van Tarthan Tulku en Arnaud Maitland dat deze kennis ook ons bereikte. Maar ook andere leraren en meesters, waaronder Tulku Lobsang delen deze kennis met ons. De Kum Nye oefeningen zijn eerder gericht op het subtielere lichaam (meer energetische) en kunnen daardoor eerder gezien worden als een innerlijke en uitwendige massage.



Tibetaanse Yoga

Nog een andere vorm van Tibetaanse Yoga is de **Tsa Lung** beoefening: een combinatie van specifieke ademhaling, lichaamsbeweging en visualisatie. Deze intensieve vorm wordt voornamelijk beoefend om de energieblokkades in de chakra's op te heffen.

Ook **meditatie** mag niet ontbreken in wat we onder Tibetaanse Yoga verstaan. Welke traditie je ook beoefent, **mindfulness** en meditatie zijn er onlosmakelijk mee verbonden.

In de lessen Tibetaanse Yoga bij BodyInSoul geven we steeds de combinatie van verschillende tradities: Voornamelijk Lu Jong, aangevuld met ademhalingsyoga (tsa lung), massage (Kum Nye), meditatie en relaxatie.

In een beginnersreeks leren we de 23 Lu Jong bewegingen in combinatie met specifieke ademhalingstechnieken. De nadruk ligt niet zozeer op perfectie, maar wel op het bewust bewegen met respect voor de eigen grenzen. Alleen dan berokken we onszelf geen schade en heeft de yoga zijn heilzame werking. Deze beginnerscursus is nodig om te kunnen deelnemen aan de verdieplingslessen voor gevorderden. Een beginnerscursus kan te alle tijde ook buiten de vooropgestelde data aangevraagd worden (individueel of in groep).



Beginnerscursussen

Data 2025:

Woe VM: 17-24 sep + 1 okt van 9u30 - 12u + 2 verdiepingslessen naar keuze

Za VM: 27 sep + 4-11 okt van 9u30 - 12u + 2 verdiepingslessen naar keuze

Ma NM: 6-13-20 okt van 13u30 – 16u + 2 verdiepingslessen naar keuze

Do NM: 20—27 nov + 4 dec van 13u30-16u +2 verdiepingslessen naar keuze

Data 2026:

Za NM: 17-24-31 jan van 13u30-16u +2 verdiepingslessen naar keuze

Za NM: 7-14-21 maart van 13u30-16u +2 verdiepingslessen naar keuze

Voor de verdiepingslessen naar keuze: zie volgende pagina, verdiepingslessen.

Locatie: Lange Munte 70, 9860 Scheldewindeke

Deelname: 130€

Je kan er bij ons ook voor kiezen om de bewegingen individueel aan te leren. De lesmomenten worden dan onderling afgesproken. Voor een individuele cursus betaal je 215€



Verdiepingslessen

Wekelijkse verdiepende lessen waarbij de Lu Jong bewegingen aangevuld worden met relaxatie, ademhalingsyoga (tsa lung), massage (Kum Nye) en mindfulness/korte meditatie

Data:

vanaf sep 2025 tot eind juni 2026 (niet in schoolvakanties en op feestdagen)

Elke **ma VM** van 9u30-11u (vanaf **september** 2025)

Elke **ma NM** van 13u30-15u (vanaf 27 **oktober** 2025)

Elke **woe VM** van 9u30-11u (vanaf 8 **oktober** 2025)

Elke **do NM** van 13u30-15u (vanaf 11 **december**)

Elke **do AV** van 19u30 - 21u (vanaf **september** 2025)

Deze verdiepingslessen zijn voor iedereen die eerder een beginnerscursus Lu Jong volgde, bij ons of bij een collega Lu Jong teacher. Instappen kan op elk moment met een beurtenkaart.

Prijs beurtenkaart: 125€ voor 6 beurtenkaart*

*Beurtenkaarten kunnen ook gebruikt worden voor de mindtraining

NIEUW

Tibetaanse Yoga: Soft en Slow

**Bewust zachter
Bewust trager
Het lichaam ver(der) dragen**

Wekelijkse lessen met een specifiek en aangepast programma voor iedereen bij wie het fysieke lichaam het (even) laat afweten: Een lichaam dat pijn heeft, een lichaam dat trager is,, een lichaam dat verzwakt is, een lichaam dat moe is ... ten gevolge van ziekte, operatie, een aangeboren aandoening, burn-out, trauma enz...

De lessen zijn gericht op diepe ontspanning en zachte bewegingen zodat het lichaam het zelfherstellend vermogen blijft aansporen en blokkades verder oplost.

Dit alles met respect voor de eigen grenzen en mogelijkheden.

Geen voorkennis nodig. Instappen kan op elk moment.

Vooraf even kennis maken kan op de
Proefles op woe 10 sept van 13u30-15u

Deelname: 10€ (in mindering te brengen bij aankoop van een beurtencarta)

Data wekelijkse lessen:

Woe van 13u30-15u. Start 17 sep 2015

Deelname: beurtencarta, 125€ voor 6 beurten

*Beurtencarten kunnen ook gebruikt worden voor de mind training

Meditatie en Mind training

Mind is een moeilijk begrip en is niet in één woord te vertalen naar het Nederlands. Mind is alles, het is zowel lichaam als geest. Mind is de meester die creëert. Mind schept en maakt jou tot wie je bent, wat je denkt, hoe je je gedraagt en hoe je voelt. De mind is zelfs de maker van je leefomgeving. Onze mind zit vol illusies, cultuurgebonden patronen, overgeërfde opvattingen, chaotische gedachten. In de boeddhistische psychologie wordt dit versluiering of onwetendheid genoemd. Willen we een vrijer, gelukkiger en succesvoller mens worden, dan is het nodig om eerst de werking van de mind beter te leren begrijpen.

Tijdens de wekelijkse meditatie avonden worden oude kennis en inzichten aangereikt waardoor we bewuster op verkenning kunnen gaan in onze eigen geest en de (meestal) ongekende kracht die ervan uitgaat.

Elke les bestaat uit een stukje boeddhistische psychologie en de werking van de mind, aangevuld met aandachtstraining, meditatie, visualisatie en (klank)relaxatie.

Een aanrader voor wie meer inzicht en controle over het eigen welzijn en gezondheid wil verwerven.

Instappen kan op elk moment.

Data en uur: elke Woe AV van 19u30-21u (vanaf 17 sep 2025)

Locatie: Lange Munte 70, 9860 Scheldewindeke

Deelname: beurtencarta: 125€ voor 6 beurten*

*Beurtencarten kunnen ook gebruikt worden voor de verdiepinglessen yoga en de Tibetaanse Yoga Soft en Slow

Workshops en lessenreeksen

Workshop ter kennismaking in Oosterzele

Datum en uur: dinsdag 23/9 van 19u - 21u
Deelname: 40€
Locatie: sporthal Vrije Besisschool De Appelaar, Dorp 48

Workshop ter kennismaking in Gavere

Datum en uur: zaterdag 20/9 van 9u30 - 11u30
Deelname: 40€
Locatie: sporthal Scaldis, Sportdreef 1B

Lessenreeksen in Oosterzele op dinsdag avond

Tog Chöd 1 (zelfde locatie als workshop)

Data en uur: 7, 14, 21 okt, 4, 18, 25 nov, 2, 9 dec 2025 van 19u - 20u30

Tog Chöd 2 (zelfde locatie als workshop)

Data en uur: 6, 13, 20, 27 jan, 3, 10, 24 feb, 3 maart 2026 van 19u - 20u30

Lessenreeksen in Gavere op zaterdag voormiddag

Tog Chöd 1 (zelfde locatie als workshop)

Data en uur: 18, 25 okt, 8, 15, 22, 23 nov, 6, 13 dec 2025 van 10u - 11u30

Tog Chöd 2 (zelfde locatie als workshop)

Data en uur: 10, 17, 24, 31 jan, 7, 14, 28 feb, 7 maart 2026 van 10u - 11u30

Deelname voor zowel Tog Chöd 1 als Tog Chöd 2

180€ per reeks (8 lessen)

Tog Chöd: Yoga met het wijsheidszwaard

Wat is Tog Chöd?

Tog Chöd is een krachtige, dynamische en meditatieve yoga in beweging. Tulku Lobsang ontwikkelde deze yoga-dansvorm speciaal voor de Westerse mens die niet of nauwelijks tot rust kan komen en geen profijt kan ontdekken in de traditionele meditatie. Hij baseerde zich daarvoor op de oude Yaman monniksdansen en de bewegingen uit de Kalachakra.

Deze 'dans' met het zwaard brengt de beoefenaar rechtstreeks naar het huidige moment en verbindt hem/haar opnieuw met de eigen innerlijke kracht.

Het wijsheidszwaard

Het zwaard symboliseert de eigen aangeboren wijsheid. Met dit zwaard snijden we door onze (conceptuele) geest, onze angstgedachten, onze dwangmatigheden en verwachtingen die ons ervan weerhouden volledig in het huidige moment te zijn. Het is enkel met wijsheid (zwaard) dat negatieve emoties en vastzittende patronen kunnen transformeren en diepgaande verandering brengen.

Wie Tog Chöd beoefent is de krijger die de vijand in zichzelf bestrijdt. Niet met geweld, maar met een krachtig besluit om af te rekenen met de onbewuste patronen, gedachten en emoties die ervoor zorgen dat we geen rust, helderheid en ontspanning in onszelf vinden.

Tog Chöd is vooral **doen**, **focus** en **loslaten**!

Verdiepingslessen worden later op het jaar ingelast bij voldoende interesse.

Jaartraining Zelfzorg

Liefdevolle zorg voor de anderen en je omgeving, begint bij de milde, warme zorg voor jezelf.

Pas wanneer de zorg afwezig is, besef je het belang ervan. We vergeten onszelf vaak in de race van het bestaan.

We voelen minder en we denken meer.

We verlangen minder en we moeten meer....

In al dat moeten, vergeten we ons-zelf te ont-moeten.

We voelen ons vaker (soms altijd zelfs) gespannen, boos, emotioneel, moe, angstig ... en misschien zelf niet geliefd...

Je goed voelen in je vel, wil zeggen: in liefdevol contact zijn met jezelf.

Goed voor jezelf zorgen, jezelf graag zien is geen egoïsme, wel de sleutel tot meer zorgzaamheid naar alle levende wezens in je omgeving en ver daarbuiten.

Dit jaartraject bestaat uit 4 modules die samen een geheel vormen, maar evengoed als losse module kunnen gevolgd worden. In elke module krijg je naast heel wat inzichten uit de Boeddhistische psychologie, vooral praktische oefeningen die je helpen om weer relaxter, energetischer en gelukkiger in het leven te staan.

Een waardevol geschenk voor jezelf en je omgeving!

Jaartraining Zelfzorg: modules

Module 1: Kum Nye zelfmassage

Kum Nye is een Tibetaanse traditie die vooral de nadruk legt op massage, zowel inwendig als uitwendig. Het is een zachte vorm van heling die stress oplost en ons plezier in het leven vergroot. Kum Nye is sterk gelinkt aan de Tibetaanse geneeskunde en laat, op subtiele wijze, de energie opnieuw stromen en blokkades 'smelten'. Het lichaamsbewustzijn verhoogt en je leert ontspannen tijdens de spanning.

In deze module leer je, door middel van zelfmassage, meer connectie te maken met je eigen lichaam. Alle massages zijn met kleren aan.

Data en uur:

Op maandagen van 19u30 - 21u
29 sept, 6, 13, 20 okt, 3, 10, 17 nov 2025

Module 2: Mindful Ademen

In de module "Mindful Ademen" gaan we dieper in op het ademhalingsproces en onze eigen ademhalingspatronen. Aan de hand van ademhalingsoefeningen en technieken uit het Tibetaans Boeddhisme leer hoe je je ademhaling bewust kan inzetten om fysieke en mentale blokkades los te maken.

Data en uur:

Op maandagen van 19u30 - 21u
1, 8, 15 dec 2025, 5, 12, 19, 26 jan 2026

Jaartraining zelfzorg: modules

Module 3: In balans met de 5 elementen

De theorie en de praktijk van de vijf elementen gaat terug op de oude Bön traditie uit o.a. Tibet en Mongolië. Deze meer dan 5000 jaar oude praktijk is nog steeds levend in de Tibetaanse geneeskunde (en andere Oosterse gezondheidspraktijken). De 5 elementen worden gezien als de bouwstenen van de kosmos en alles wat leeft. De oefeningen zijn in al hun eenvoud toch heel krachtig. Ze brengen balans in lichaam en geest. In deze module leer je verschillende manieren om deze 5 elementen praktijk toe te passen in je dagelijks leven.

Data en uur:

Op maandagan van 19u30 - 21u
9, 23 feb, 2, 9, 16, 23, 30 maart 2026

Module 4: Mindfulness in het dagelijks leven

Aandachtig en bewust in het hier en nu zijn. Het klinkt eenvoudiger dan het is. Leren om mindfull in het leven te staan, betekent oefenen, trainen. Het betekent tijd nemen om tijd te winnen, trager gaan om sneller vooruit te komen, minder denken om beter te voelen. Je hoofd leeg maken geeft niet alleen rust; het geeft je ook betere voeling met wat er wél toe doet in je leven. Mindfull zijn opent de deur naar zelfkennis.... het begin van alle wijsheid!

Data en uur:

Op maandagen van 19u30 - 21u
27 april, 4, 11, 18 mei, 1, 8, 15, juni 2026

Deelname:

175€ per module
100€ korting op de laatste module voor wie de 3 eerste modules gevolgd heeft.

Individuele begeleiding

Yogatherapie

Jaartraject zelfzorg

Mindfulness- en meditatie training (Shiné training)

Energetische lichaamsbehandelingen

Mind coaching

Meer info hierover op onze website



KENNISMAKEN

Za 30 aug 2025 van 14u-18u: **Vrijetijdsfestival T'OOST:**

We verwennen je graag op onze stand met een deugddoende (korte) Tibetaanse rug- en/of hoofdmassage en uiteraard alle uitleg die je wenst !

Plaats: De Kluize, Oosterzele. **Deelname:** Gratis

Woe 3 sep 2025 van 19u30- 21u: **Proefles***

Het belang van de 5 elementen in de Lu Jong bewegingsleer

Za 6 sep 2025 van 9u30-11u: **Proefles***

De kracht van Kum Nye de Tibetaanse (zelf)massage

Zo 7 sep 2025 van 10u-11u30: **Proefles***

Bewuster ademen... de voordelen

Woe 10 sept van 13u30-15u **proefles Tibetaanse Yoga: Soft en Slow**

deelname: 10€

Locatie: BodyInSoul, Lange Munte 70 Scheldewindeke

Za 13 sep 2025 van 9u30-11u: **Proefles***

Mindfulness en meditatie

Ma 15 sep 2025 van 19u30-21u: **Proefles***

Zorg dragen voor jezelf en voor de ander...

Za 20 sep 2025 van 9u30 - 11u30 **Kennismaking workshop Tog Chöd**

Deelname: 40€

Locatie: sporthal Scaldis, Sportdreef 1B Gavere

Di 23 sep 2025 van 19u - 21u **Kenismaking workshop Tog Chöd**

Deelname: 40€

Locatie: sporthal Vrije Besisschool De Appelaar, Dorp 48 Oosterzele

*Tijdens de **proefles** krijg je een korte lezing over het thema en een volwaardige les waar zowel de yoga, ademhaling, massage, meditatie en relaxatie aan bod komt. Er is ruimte voor al je vragen. We voorzien thee, koffie en water.

Locatie: Lange Munte 70, Scheldewindeke.

Bijdrage: Vrije bijdrage t.v.v. (organisatie jongdementie).

Inschrijven is aangewezen. De plaatsen zijn beperkt

OPFRISSEN

Volgde je ooit al eens een beginnerscursus Lu Jong? Wil je graag opnieuw aansluiten bij verdiepingslessen? Zou je graag de Lu Jong oefeningen nog eens opfrissen? Dat kan de hele maand september zowel in groep als individueel.

Ma av 8 of 22 sept van 19u30 - 21u

Woe av 3 of 10 sept van 19u30 - 21u

Wil je liever een individuele les? Laat het ons weten en we zoeken samen naar een geschikt moment.

Deelname: 25€ (zowel voor de groepslessen als individueel)



Contact en info

Carine Van De Vijver en Freya Clauwaert

info@bodynsoul.be

www.bodynsoul.be

+32 494 65 71 93 (Carine)

+32 495 15 04 12 (Freya)

Wil je graag op de hoogte blijven van nieuwe cursussen en workshops? Teken in op onze nieuwsbrief!



BodyInSoul

praktijk voor stress- en traumatherapie