

Happy to see you!



happinez

festival

15, 16 & 17 september 2017

Bloemenmandala: maak 'm mee

Tijdens sommige boeddhistische ceremonies wordt dagenlang gewerkt aan een kunstwerk van zandkorrels. Elk korreltje telt, want al die korrels bij elkaar vormen een prachtig gedetailleerd geheel. Op het festival gaan we, in samenwerking met Mooiwatbloemendoen.nl, met duizenden kleurige bloemen samen een mandala maken. Als symbool voor het festival zelf, waar we met alle aanwezigen een unieke ervaring van hopen te maken.



FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA STYLING MIRJAM VAN DER RIJST

Feest!

Het klinkt misschien een beetje gek, maar regelmatig doe ik of het al 15 september is. Dan stel ik me voor hoe de zon langzaam opkomt boven het glooiende festivaleiland en alles in een feestelijk licht zet. Ik zie de toegangsweg voor me, de wapperende (nieuwe!) vlaggetjes, en ik kan niet wachten tot een vrolijke stoet festivalgangers de ophaalbrug nadert. Klaar voor een onvergetelijke dag.

En dat gaat het worden! Precies een jaar geleden, in de zomer van 2016 zijn we begonnen met de voorbereidingen. We wilden er zeker van zijn dat de beste sprekers en *teachers* er zouden zijn. Supertrots zijn we dat we hier een programma kunnen presenteren dat nog mooier en uitgebreider is dan voorgaande keer. Meer dan veertig toonaangevende mensen komen vertellen over grote levensthema's. Over innerlijke rust, liefde, persoonlijke groei, over compassie en omgaan met verdriet. Daarnaast zijn er alle mogelijke yoga-sessies, kun je van muziek genieten, ukelele leren spelen en samen mediteren. Onze gasten komen van heinde en verre. Zo komen speciaal voor ons uit de Verenigde Staten: Thupten Jinpa, de rechterhand van de Dalai Lama en Elizabeth Lesser, soulmate van Oprah Winfrey. Maar ik kan beter geen namen noemen, want eigenlijk zijn het stuk voor stuk mensen die je wilt ontmoeten. Dus ik kan eigenlijk alleen maar zeggen: ga lekker grasduinen in deze bijlage, bezoek de uitgebreide festivalsite en koop zo snel mogelijk een kaartje, want ze gaan hard!



Marije samen met Rajshree Patel op het vorige Festival.

Marije

Marije de Jong
Algemeen hoofdredacteur



Voorproefje op het Festival

Festivalreporter Sanny Verhoeven gaat voor het Festival bij een aantal sprekers op bezoek. Je kent haar misschien van haar feelgood blog sannyzoektgeluk.nl waarop ze mensen wil inspireren het beste uit hun leven te halen. Haar thema's - spiritualiteit, productiviteit en positiviteit - zul je ook in deze filmpjes terugzien. Kijk op happinez.nl/sanny



ACTUELE INFO
VIND JE OP
HAPPINEZ.NL/FESTIVAL

Inhoud

Body & mind	4
Persoonlijke groei	10
Hemel & aarde	18
Yoga & meditatie	22
Happ.talks	28
Festival-info	31



Body & mind

Lichter leven

Hoe houd je je geest rustig en je lichaam fit? Daar heeft iedereen zo zijn eigen manier voor: de een mediteert, de ander maakt muziek, weer een ander zoekt het in zijn voeding. Misschien kan een van onze (internationale) gasten je inspireren, er zit zeker iemand tussen die bij je past.



Leer mediteren in 16 seconden

Als er iemand is die meditatie toegankelijk maakt, dan is het de **Amerikaanse spiritueel leraar Davidji**. Hij veegt alle tegenwerpingen die mensen kunnen hebben - van 'Ik kan niet stilzitten' en 'Ik houd niet van vroeg opstaan' tot 'Ik ben niet zo zweverig' - met zijn workshop in één klap van tafel. Hij laat zien dat iedereen kan mediteren, waar en wanneer dan ook: op de fiets, tijdens een wandeling met de hond, in de rij voor de kassa. En het hoeft niet lang te duren: met zestien seconden

kom je al een heel eind. Met zijn warme, hartelijke stem laat Davidji je ervaren hoe de eeuwenoude wijsheid van meditatie je leven kan veranderen.

Ben je ook altijd excuses aan het verzinnen om niet te beginnen met mediteren? Davidji weerlegt ze op happinez.nl/davidji

Langzamer leven loont

De **boeddhistische monnik Haemin Sunim** wil mensen inspireren om rustpunten te vinden in het moderne leven. Hij schreef de bestseller 'Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt' en vertelt op het Festival hoe je je tempo kunt verlagen én wat je dan allemaal ziet. Want: 'De wereld beweegt snel, maar dat betekent niet dat wij dat ook moeten doen.' Wil je je nu alvast laten inspireren door Haemin, volg hem dan op Twitter (@haeminsunim), waar hij inmiddels net zo veel volgers heeft als Madonna.



FOTOGRAFIE JORIS LUGTIGHEID (UKED)



**NA DEZE WORKSHOP
MAAK JE DE BLITS
BIJ ELK KAMPVUUR**

Snelcursus ukelele spelen

Dit is je kans: leer in no-time een liedje spelen op de ukelele en maak de blits bij elk familiefeest of kampvuur op het strand. **Barbara Tammes en Liselotte Goed van Uked** leren je de basis. En het is helemaal niet moeilijk, zegt Barbara: 'Je moet gewoon beginnen, lekker veel spelen en dan krijg je vanzelf *the hang of it*.'

Op happinez.nl/ukelele vind je alvast wat liedjes en tips om te leren spelen.

Vind het anker in jezelf

Om je te kunnen verbinden met anderen, is het nodig verbonden te zijn met jezelf. De bevolgen **soefi-leraar Michaël Derkse** legt uit hoe je in stormachtige tijden kunt vasthouden aan je eigen anker. Hij leert mensen vanuit eigen kracht midden in de wereld te staan. Daarvoor gebruikt hij onder meer de Latifa, een eeuwenoude meditatieve oefening uit het soefisme die je zicht geeft op het pad van jouw leven. Ook geeft hij je een unieke oefening mee, die je helpt vanuit je eigen kracht midden in de wereld te staan.



Ik besta
Ik verlang
Ik hoop
Ik geloof en vertrouw
Ik laat los
Ik heb lief
Ik ben bereid

Over deze 7 stappen van het Latifa-gebed zal Michaël je tijdens het Festival veel meer vertellen.



Hoe ziek zijn je leven kan genezen

'Verdriet mag er zijn, nee, móet er zijn. Want verdriet toelaten in je leven, is liefde toelaten in je leven,' zegt **Sophie Sabbage, blogger, spreker en coach**. Nadat ze de diagnose uitgezaaide longkanker kreeg, maakte ze een periode door waarin ze haar crisis omvormde tot een reis. Sophie laat zien hoe je vrede sluit met je ziekte, een doel voor de rest van je leven formuleert en danst met verdriet en ook: hoe je je niet hoeft te laten beheersen door angst. Verwacht een persoonlijk, maar vooral inspirerend verhaal.



Mantra's zingen

'Een medicijn voor de ziel' wordt de muziek van **zangeres Spring Groove** genoemd. Als er één ding is wat ze wil doen met haar muziek, dan is het mensen met elkaar verbinden. Met haar krachtige en tegelijk kwetsbare stem leert ze je mantra's zingen - ze bezit de gave om iedereen bij haar concert te betrekken. Haar liedjes gaan over liefde, vrede en de kracht van vrouwen. Het maakt niet uit of je de tekst kent: bij Spring wil je alleen maar zingen en na een bezoek aan deze energie-bom loop je nog dagen te neuriën.

FOTOGRAFIE HH/PETER TARRY (SOPHIE SABBAGE)



Gong meditatieconcert

Voorgaande jaren zaten de gong-sound-meditatiesessies van Spirit Connection zó vol, dat we besloten er dit jaar een groter evenement van te maken: elke dag van het Festival wordt nu op een spectaculaire manier geopend met een meditatieconcert waarvan iedereen kan genieten. Door de trillingen van gongs, ocean drums, didgeridoo, indianenfluit, sound-scapes en een sopraan, kom je uit je hoofd en raak je in een meditatieve staat. Je denkt niet meer, je bént! Een betere start van een dag vol ervaringen kunnen we niet bedenken.



FOTOGRAFIE SPIRIT CONNECTION

Een goed begin

Elke dag dekken we op het festivalterrein een mooie ontbijttafel voor een select gezelschap. In de ochtendzon kunnen 35 mensen die zich op de site hebben aangemeld op vrijdag en zaterdag luisteren naar geluksprofessor Patrick van Hees en op zondag naar gitarist en yogi Jan Kuiper. Tegelijkertijd serveren we een heerlijk uitgebreid ontbijt met vruchten, noten, zaden en Arla skyr, yoghurt gemaakt volgens een 1000 jaar oud IJslands recept, in samenwerking met onze Festivalpartner Arla. Daarna krijg je een goed-gevulde Happinez-goodiebag mee. Een lekker begin van een mooie Festivaldag!

- Wil je een plaatsje aan deze ontbijttafel? Dat kun je in augustus aangeven als je een stoel/matje reserveert voor de sessies die je wilt bijwonen



FOTOGRAFIE HELEEN KLOP (PATRICK VAN HEES), DANIQUE VAN KESTEREN (ACHTERGROND)

Andere ademhaling, ander leven

Ze is alweer voor de derde keer op het festival, en de kans is groot dat haar workshops weer bomvol zitten. Wil je zelf ervaren hoe belangrijk goed ademen is, dan moet je bij **levenscoach Rajshree Patel** zijn. De The Art of Living-docente is een van de invloedrijkste spiritueel leraren ter wereld. De kern van haar verhaal: verander je je ademhaling, dan verander je je leven. Want bewust ademen heeft invloed op je emoties, je gedachten en je levenshouding. Goed ademen is een bron van innerlijke vrede. Of zoals Rajshree het zelf zegt: 'Door bewust adem te halen kom je bij de stilte in jezelf.'

'GOED ADEMHALEN IS EEN BRON VAN INNERLIJKE VREDE'

Rajshree Patel: "Vergelijk de adem met het touw van een vlieger. En de vlieger met je geest. Hoe langer het touw, hoe rustiger de vlieger. Als je werkt met de adem, dan kun je de vlieger, je geest dus, beïnvloeden. Je kunt je geest niet rustig maken door ertegen te praten, al probeert 99 procent van de mensen dat wel. Je kunt je gedachten niet managen met nóg meer gedachten. Speel in plaats daarvan met het touw: gebruik je adem!" Kijk op happinez.nl/rajshreepatel. Je vindt er een filmpje waarin Rajshree vertelt hoe ademen je geest tot rust kan brengen.



Chakraconcert

Als je al eerder op het Festival bent geweest, ken je hem ongetwijfeld: **fluitist Michael Telapary**. Tijdens zijn chakraconcerten bespeelt hij verschillende fluiten: voor elk chakra een andere, omdat elk van deze energiepunten een andere trilling heeft. De wortelchakra de laagste toon, de kroonchakra de hoogste. De fluittonen op precies de juiste frequentie helpen deze zeven energiepunten in je lichaam weer in balans te brengen. Laat je meevoeren door zijn muziek, om daarna weer helemaal opgefrist en ontspannen verder te gaan met de dag.

In het filmpje op happinez.nl/chakraconcert krijg je alvast een voorproefje



Persoonlijke groei

Vind je levenspad

Op het Festival spreken mensen die, meestal na een keerpunt in hun leven, grote inzichten hebben opgedaan. Die willen ze graag delen. Ze kunnen je helpen bij je zoektocht naar zin en geluk en dagen je uit in beweging te blijven en te groeien. Je gaat gegarandeerd vol nieuwe inspiratie weer naar huis.



Free your spirit

Stop met vergelijken en word wie jij wilt zijn! **Wild woman Lou Niestadt** heeft the wild & free society opgericht voor vrouwen die speelser en avontuurlijker in het leven willen staan. Hoeveel is je vrijheid waard? Hoe kun je vrijer en creatiever leven, met dat wat je al hébt in plaats van te streven naar meer, meer, meer. Lou vertelt hoe ze haar vrijheid en creativiteit heeft hervonden en leert jou hoe je je weer kunt verbinden met de natuur, je eigen natuur en met het ritme van de maan.

Ontfocus

Harder je best doen is niet altijd de manier om te bereiken wat je wilt, of het nu in je werk is of op het gebied van relaties. Sterker nog: je komt veel verder door te ontspannen en je focus los te laten. De Amerikaanse **hersensdeskundige Srimi Pillay** doet al jaren onderzoek naar ons brein en komt zijn verrassende inzichten vertellen op het Festival. Als je hem hebt horen spreken, weet je het zeker: jouw intuïtie brengt je waar je zijn moet.



Ontspul jezelf

Te veel spullen maken niet gelukkig, maar onrustig - daar zijn we nu wel achter. Waar de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo hielp met selecteren en wegdoen, gaat **trendwatcher James Wallman** een stap verder. In zijn lezing over 'Ontspullen' vertelt hij hoe je de verleiding om nog meer te kopen kunt leren weerstaan.

Tip van James - voor wie meteen aan de slag wil

Koop niet, beleef!

"Geef een maand of een half jaar lang net zoveel uit als je normaal zou doen, maar zorg ervoor dat je er aan het einde van die periode niks fysieks bij hebt gekregen. Ga dingen doen, voelen, zien, aanraken, proeven en beleven. Verzamel herinneringen in plaats van spullen. Je zult je meteen een stuk lichter voelen." Op happinez.nl/ontspullen kun je testen hoe groot je behoefte is aan een opgeruimd huis.

'VERZAMEL HERINNERINGEN IN PLAATS VAN SPULLEN, JE ZULT JE METEEN LICHTER VOELEN'



FOTOGRAFIE TIM WHITE (JAMES WALLMAN)



Q&A: Alles wat je wilt weten over duurzamer leven

Wil je best wat groener leven, maar weet je niet waar te beginnen? **Marieke Eyskoot, expert op het gebied van sustainable fashion en lifestyle**, weet alles over duurzame kleding, verzorging, eten, wonen, werken, vrije tijd en reizen. In een Q&A-sessie vertelt ze je alles wat je altijd al wilde weten over wat je zelf kunt doen om duurzamer en leukere keuzes te kunnen maken. Onlangs verscheen Mariekes boek 'Dit is een goede gids', vol praktische, positieve tips voor een duurzame lifestyle. Hoor je haar vertellen, dan krijg je vanzelf zin om wat slimme stappen te zetten. Stel al je vragen aan Marieke en laat je inspireren. **Op happinez.nl/duurzamegarderobe vind je vast wat tips om je kledingkast groener te maken.**



Optimisme kun je leren

Wat maakt een mens gelukkig? Als er iemand is die je dat kan vertellen, is dat **geluksambassadeur Leo Bormans**. De auteur van 'The Book of Happiness' en 'Geluk 2.0' reist al jaren de wereld over om de inzichten uit onderzoek naar geluk met mensen te delen, zodat iedereen eruit kan halen wat er voor hem/haar inzit. Op het Festival vertelt Leo wat hij de afgelopen jaren over geluk heeft ontdekt. Verwacht veel inspiratie en concrete tips: bijvoorbeeld dat geluk niet een externe kracht is, maar een innerlijke houding, die dus (deels) te sturen is. "Je kunt die houding zelf versterken. Ik geef tips hoe je dat kunt doen." Nog eentje: "Geluk en verdriet zijn geen tegenpolen, geluk houdt juist in dat je alle emoties weet toe te laten: ook angst, boosheid en verdriet." Wat we in elk geval weten is dat optimisme besmettelijk is, en je dus zeker gelukkiger bent na het bijwonen van zijn lezing.



Deel je dromen

Acteur, schrijver en journalist

Yuval Abramovitz raakte op zijn zestiende verlamd door een ongeluk. Als afleiding begon hij een lijst te maken met plannen die hij wilde uitvoeren als hij weer zou kunnen lopen. Geen bucketlist in klassieke zin, maar een 'levenslijst' met plannen voor de komende jaren. Hij kwam erachter dat zo'n lijst een goede manier is om verbinding te maken met jezelf, én een goede manier om jezelf te bevragen: waarom wil ik dit? Wat zegt dat over mij? Hoe kan ik mezelf verbeteren? En als je deze dromen deelt met anderen, is het ook een mooie manier om contact te maken en je relaties te verdiepen. 'Deel je dromen, dan maak je ze waar' is Yuval's motto. Te beginnen op het Festival!



Wat geeft jouw leven betekenis?

Wat is de zin van het leven? **Journalist en psycholoog Emily Esfahani Smith** stelt in haar boek 'De kracht van betekenis' dat niet het najagen van geluk, maar betekenis geven aan het leven onze tijd op aarde de moeite waard maakt. Maar hoe doe je dat? Aan de hand van vier pijlers legt Emily uit hoe je een zinvol leven kan leiden.

Wat je alvast kunt doen:

Probeer het leven van iemand anders leuker te maken. Houd de deur voor iemand open, neem iets lekkers mee naar je werk of help je partner ergens mee: leren zien wat een ander nodig heeft, is voorbijgaan aan je eigen behoeften. Goed doen voor anderen geeft voldoening, maar zorgt er ook voor dat anderen zich sneller bekommeren om hun naasten.



De beste manier om de dag te plukken

Wanneer is het goed om de dag te plukken, en wanneer kun je het beter laten? **Cultuurcriticus Roman Krznaric** schreef er een boek over en komt vertellen hoe het eeuwenoude motto 'carpe diem' ons kan leiden naar een betekenisvol leven en misschien zelfs maatschappelijke verandering teweeg kan brengen. Roman: "De afgelopen jaren heb ik allerlei dingen gedaan die ik nooit van mezelf verwacht had - van het volgen van een acteerworkshop tot kajakken met haaien en kampeeravonturen beleven met mijn kinderen. Na jaren van uitstelgedrag heb ik zelfs de moed gevonden om 's werelds eerste Empathiemuseum op te zetten. Dat komt omdat ik ben gaan leven volgens een nieuw carpe diem-credo: *ik maak keuzes, dus ik ben*. Als we ons bewust worden van de belangrijke carpe diem-keuzes in ons leven - hoe we met onze relaties omgaan, hoe we in het leven staan - dan kunnen we onze vrijheid daarin opnieuw waarderen en openstaan voor nieuwe mogelijkheden. Dat gun ik iedereen."

'IK LEEF VOLGENS HET CARPE DIEM-CREDO: IK MAAK KEUZES, DUS IK BEN'

FOTOGRAFIE LIA YAFFE (YUVAL ABRAMOVITZ), YANN BERTRAND (LEO BORMANS), KATE RAWORTH (ROMAN KRZMARIC), CHERYL SCHURGERS (EMILY ESFAHANI SMITH)

Goede energie is het halve werk

Alles - mensen, bedrijven en plaatsen - bestaat uit energie. Deze energie kun je sturen vanuit je hart en je intentie. Als die twee krachten met elkaar in balans zijn, komt de energie optimaal tot zijn recht. Het Center for ECOintention is gespecialiseerd in energie voelen en opschonen. Net als de vorige keer gaan zij er ook nu weer voor zorgen dat ons Festivaleiland én alle mensen die bij het Festival betrokken zijn je tegemoet stralen met positieve energie.

FOTOGRAFIE DANIQUE VAN KESTEREN

Samenwerken met je hormonen

Elke maand laten 230.000 bezoekers zich op haar site inspireren door haar tips en ervaringen. **Vitaliteitscoach Marjolein Dubbers**, auteur van 'Het Energieke Vrouwen Voedingskompas' - waarvan er inmiddels al meer dan 27.000 zijn verkocht, weet namelijk alles over hormonen. Hoe je erdoor geleefd kunt worden, maar ook hoe je ze kunt beïnvloeden met je voeding. Op het Festival inspireert ze je jouw voedingspatroon aan te passen en zo je hormoonhuishouding te beïnvloeden. Daar knap je van op, fysiek én mentaal.



EET WAT BIJ JE PAST
EN JE KRIJGT DE
ENERGIE OM DROMEN
WAAR TE MAKEN



FOTOGRAFIE SASKIA LELIEVELD (MARJOLEIN DUBBERS), COCO BROEKEN (GEERTJE COUWENBERGH)

Voor al je levensvragen

Al meer dan honderd brieven beantwoordde **schrijfster en columnist Geertje Couwenbergh** in haar Happinez-rubriek Lieve Dot. Vragen over onzekerheid, de weg kwijt zijn, twijfelen aan je relatie of het vinden van een nieuwe liefde. Toch jammer dat je nooit hoort hoe het verhaal van zo'n briefschrijver verder loopt. Tot nu: want op het Festival zal Geertje een aantal mensen interviewen over hun leven na de brief. **Wil je alvast wat adviezen lezen van Lieve Dot? Kijk op happinez.nl/lievedot**

Een nieuwe kijk op geluk

Is er een formule voor geluk? **Ingenieur Mo Gawdat** heeft al jaren een prestigieuze baan bij Google, maar hij was niet gelukkig. Op een dag kwam hij op het idee om de vraag 'hoe vind ik geluk?' te benaderen als een wiskundig probleem. Toen zijn zoon overleed - die hem kort voor zijn dood had aangemoedigd om meer vanuit zijn hart te leven - besloot hij zijn verrassende ontdekkingen te delen met de wereld. Hij schreef er een internationale bestseller over en komt zijn inzichten vertellen op het Festival.



Op zoek naar geluk

Soms heb je even nodig dat iemand tegen je zegt: 'Ook jij bent gemaakt om volmaakt gelukkig te zijn, voel het maar, hier zit het!' **Gitarist en yogaleraar Jan Kuiper** geeft samen met **geluksprofessor Patrick van Hees**, **psycholoog Laura Steenbergen** en **interviewer Coen Verbraak** een preview van hun theatervoorstelling 'Op zoek naar geluk'.

Een levendig stuk over de theorie én praktijk van geluk. De belofte is dat je weet wat geluk voor jou betekent als je naar huis gaat.

Jan Kuiper: "Ik wilde een voorstelling over geluk maken, waar verschillende visies op geluk te zien zijn. Mannen en vrouwen kijken er namelijk heel anders tegenaan: mannen zijn vaak meer van de westerse, rationele blik, vrouwen meer van de oosterse, spirituele."



Gelukkig op je werk

Voel je je prettig op je werk, dan ben je productiever én gezonder. Daarom zet **de eerste Chief Happiness Officer ter wereld Arnaud Collery** zich in voor geluk op de werkvloer. Hij vertelt bij grote organisaties en bedrijven als de VN, L'Oreal en Chanel over het belang van gelukkige werknemers. Kan jouw baan best wat inspirerender of overweeg je een nieuwe carrière-stap? Arnaud weet je als geen ander te motiveren om je geluk in eigen hand te nemen.

"Heb je een droom om iets heel anders te gaan doen, denk er dan goed over na. Is het een fantasie, of is het echt jouw bestemming - iets waarvoor je geboren bent? Sommige mensen fantaseren erover om ondernemer te worden, maar dat past niet bij iedereen. Het is dus belangrijk om jezelf te kennen." Nog meer tips nodig? Op happinez.nl/gelukopjewerk vind je een inspirerend interview met Arnaud.

'JUIST IN DEZE TIJD HEBBEN WE EEN WERK- PLEK NODIG WAAR WE PLEZIER EN PURPOSE, EEN DOEL, VINDEN'



Breng wat lagom in je leven

Het hippe Deense fenomeen *hygge* kende je vast al - zoiets als cocoonen: sloffen aan, boekje op de bank, beker chai erbij - maar nu blijkt er een minstens zo inspirerende Zweedse tegenhanger te zijn: *lagom*. Dat betekent: 'het is goed zoals het is'. **Schrijfster en fotografe Lola Åkerström** komt uitleggen hoe die levensinstelling Zweden tot een van de gelukkigste landen ter wereld heeft gemaakt. Ze deelt lagom-inzichten die je helpen om balans in je dagelijks leven te brengen - praktische tips op het gebied van eten, werk, wonen en lifestyle.

Lessen in liefde

'Liefde is onze natuurlijke staat van Zijn' zegt **auteur Jan Geurtz**, maar omdat we denken dat we in wezen niet goed genoeg zijn, geloven we dat liefde van buitenaf moet komen. Als het dan niet lukt om liefde te krijgen, als je verlaten wordt of te lang alleen bent, kan het gemis aan liefde ook veel pijn doen. Jan Geurtz, van de bestseller 'Verslaafd aan liefde', laat in zijn nieuwe boek 'Over liefde en loslaten' zien hoe een liefdescrisis juist een kans is om te groeien. Hij vertelt uit eigen ervaring hoe je kunt leren je ego te ontstijgen en zo weer volledig open te staan voor al het moois wat de liefde biedt.



'JE KRIJGT GEEN CREATIEVE DOORBRAAK ALS JE MET DUIZEND DINGEN TEGELIJK BEZIG BENT'

Balans tussen werk & ontspanning

Tijdens zijn sabbatical kreeg hij meer voor elkaar dan toen hij zichzelf dwong om dag en nacht door te werken. Dat was voor **futuroloog Alex Pang** zo'n eyeopener, dat hij zich begon te verdiepen in de wetenschap van rust. Hij ontdekte dat een goede balans tussen werk en ontspanning hét recept is voor een waardevol leven. Hij schreef er het boek 'Rust in uitvoering. Meer voor elkaar krijgen door minder te werken' over. Op het Festival komt hij ons leren hoe je dat doet.



FOTOGRAFIE HELEEN KLOP (OP ZOEK NAAR GELUK), PIETER PENNING (ALEX PANG), BREND VAN LEEUWEN (JAN GEURTZ)



Hemel & aarde

Laat nieuw licht schijnen

Trots zijn we op fascinerende sprekers die woorden weten te vinden voor wat haast niet te benoemen valt. Op die manier laten ze ons kennismaken met een wereld vol mystiek, engelen, compassie en liefde. Verwonder je en laat je optillen door wijsheid die de dagelijkse werkelijkheid in een helder nieuw licht zet.



De lessen van paarden voor mensen

Wat doe je als je je kind wilt helpen, maar niet weet hoe? **Auteur en paardentrainer Rupert Isaacson** nam een drastisch besluit: hij ging met zijn autistische zoon op reis, te paard. Over de reizen schreef hij 'De paardenjongen' en 'De lange weg naar huis'. Op het Festival vertelt hij hoe de reizen naar Mongolië, Australië, Arizona en Namibië zijn zoon hebben veranderd. Wat het effect van paardrijden is op ons geluk - én hoe je dat ook zonder paard kunt nabootsen. Je zult het ervaren: Rupert is een geweldige verhalenverteller!



Wat engelen ons kunnen leren

Ze ziet ze al haar hele leven, altijd en overal. Voor **schrijfster Lorna Byrne** is het contact met engelen iets vanzelfsprekends. We krijgen er geen genoeg van en daarom is ze voor de derde keer op het Festival om over hun boodschap te vertellen. Die heeft alles te maken met hoop en liefde. Engelen willen niets liever dan ons helpen, zegt ze. We hoeven ze alleen maar om hulp te vragen. Ze schreef er een aantal boeken over, het nieuwste is 'Engelen binnen handbereik'.

De kracht van hooggevoeligheid

Ze werkte als televisieredacteur toen **Susan Marletta Hart** haar hooggevoeligheid ontdekte. Of hoogsensitiviteit, zoals het ook wel wordt genoemd. Ze vond het lastig hiermee om te gaan, maar dankzij energetische therapie leerde ze haar gevoeligheid om te zetten in kracht en het te zien als een gave. Ze schreef er diverse boeken over, geeft consulten, lezingen, speciale HSP-retreats en workshops samen met Fit Body & Mind. Ze is echt deskundige op dit gebied. Op het Festival inspireert ze jou om te ontdekken hoe je hooggevoeligheid kunt inzetten.



FOTOGRAFIE DINGENA MOL (RUPERT ISAACSON), JASON CLARKE (LORNA BYRNE)



Ontdek met I Tjing wat je nodig hebt om gelukkig te zijn

Elke vraag die je stelt, leidt naar een hoofdstuk in de I Tjing. Het Chinese wijsheidsboek gaat ervanuit dat alles met elkaar is verbonden en dat toeval niet bestaat. **Auteur Harmen Mesker** geeft je tijdens zijn workshop een persoonlijk antwoord op de vraag wat je nodig hebt om nu gelukkig te zijn. Hij heeft al meer dan dertig jaar ervaring met I Tjing, en geldt als expert in binnen- en buitenland. In mei verscheen zijn boek 'De I Tjing stap voor stap'.

Lessen in tijdsurfen

In de tempel kwam hij tot rust, maar het leven daarbuiten was voor **zenmonnik Paul Loomans** vol haast, stress en actielijstjes. Hij vroeg zich af: kan dat anders? Zo begon zijn zoektocht naar een natuurlijke, ontspannen manier om met tijd om te gaan. Hij noemt het tijdsurfen, en leert jou dat ook. In zeven stappen leer je op je gevoel te vertrouwen

en te surfen op de golven van de tijd. Als je het kunt, voel je van binnen kalmte. Klinkt heerlijk toch?

Weten welke eerste stap je alvast kunt zetten om tijdsurfer te worden? Je leest het op happinez.nl/loomans



Zo stel je je open voor liefde

Ze schreef 'Liefdesbang' en 'Liefdesroep' en kan gerust een expert worden genoemd op het gebied van de liefdesdans: patronen van aantrekken en afstoten, van

bindings- en verlatingsangst, die in ieders leven de kop opsteken. **Auteur, therapeut en trainer Hannah Cuppen** begeleidt je op de reis van je hoofd naar je hart. De kunst is om bij jezelf te blijven. Maar hoe doe je dat?



Hoe 'Down to Earth' je leven kan veranderen

Op zoek naar de wijsheid van inheemse volkeren - **de earth keepers** - maakte **Rolf Winters** samen met zijn gezin een wereldreis van meer dan een jaar. Hun ervaringen legden ze vast in 'Down to earth', een documentaire die een diepe indruk achterliet bij de honderduizenden mensen die 'm zagen. De film daagt de kijker uit zich af te vragen hoe het zit met de earth keeper in ieder van ons. We zijn supertrots dat Rolf Winters naar het Festival komt om te vertellen over wat de film allemaal in gang heeft gezet.



FOTOGRAFIE INGA POWILLEIT (ROLF WINTERS), ANDREA GÓMEZ (THUPTEN JINPA), BILL MILES (ELIZABETH LESSER), JIMMY NELSEN (BRANDON BAYS)

Heb liefde voor je lot

De Amerikaanse **schrijfster Elizabeth Lesser**, een van de steunpilaren van Oprah Winfrey, kun je zomaar tegen het lijf lopen op ons festivaleiland. Een persoonlijke crisis bracht haar het inzicht dat liefde een keuze is, zoals ze schrijft in haar boek 'Zusjes'. Wees de liefde die je in de wereld zou willen zien, zegt ze. En accepteer de eigenheid van ieder mens. Op welk punt sta jij in de ontdekkings-tocht van jouw leven? Sta je aan het begin van een verandering, zit je er middenin, of kom je net uit een lastige periode? Waar je ook staat, het verhaal van Elizabeth Lesser is inspirerend voor iedereen die wil groeien - hoe eng dat soms ook is.



Compassie maakt gelukkig

Wat een eer dat hij bij het Festival is, de rechterhand van de Dalai Lama **filosoof, docent en schrijver Thupten Jinpa**. Maar ook is hij een autoriteit op het gebied van compassie. Om een leven van mededogen te leiden hoeft je niet het klooster in, zegt hij. Het leven zelf is de beste leerschool, zoals hij zelf ervaarde. Sterker nog: in het gewone gezinsleven krijg je volgens hem meer mogelijkheden om compassie te ontwikkelen dan als monnik. "Zodra je kunt accepteren, ontstaat vanzelf de wijsheid hoe je met een situatie om moet gaan."



Laat je inspireren door de helende reis

Tegenslagen zijn cadeaus, zegt Amerikaanse **therapeute Brandon Bays**. Ze schudden ons wakker en laten zien waar we vastzitten in het leven. De charismatische Bays werd wereldwijd bekend met De helende reis, een methode die ze ontwikkelde om lichamelijke en emotionele pijn te verlichten. Op het vorige Festival luisterden we ademloos naar haar indrukwekkende verhaal, dus we sprongen een gat in de lucht toen we hoorden dat ze weer wilde komen.

Alvast meer weten over De helende reis? Je leest het op happinez.nl/bays



'PAS WANNEER JE WERKELIJK VERTROUWT, KUN JE JE OVERGEVEN AAN IETS WAT GROTER IS'



Yoga & meditatie

Zin in zen

Niet alleen de geest, ook het lichaam krijgt volop de aandacht op het Festival. Yogi's uit binnen- en buitenland zijn er om je te laten kennismaken met veel verschillende stromingen. De matjes liggen klaar om na een lezing een fijne yogasessie te volgen. Meer behoefte aan wat rust? Er is ook genoeg gelegenheid om (te leren) mediteren.



Yin yoga Lichaam & geest in balans

Skadi van Paasschen - een van de bekendste yin yoga-docenten van Nederland - weet precies hoe ze hart, hoofd en lichaam kan kalmeren. In haar les brengt ze het beste van verschillende bewegingskunsten samen, met als voornaamste doel om stress te verminderen. De nadruk ligt op yin yoga, maar er zitten ook elementen in van Mensendieck en tai chi. Deze les brengt emoties in balans, het zenuwstelsel tot rust en zorgt voor een diepe ontspanning van het lichaam. Skadi heeft oog voor ieder individu en geeft les met plezier, compassie en aandacht.

Kashmir yoga Aandacht voor het moment

Kashmir yoga is een meditatieve en rustige yogavorm. In de les van yogadocent **Josette Dubourcq** is niet het doel, maar de beleving van het moment het belangrijkste. Bij Kashmir yoga ligt het accent meer op de tastzin en het energielichaam dan op het fysieke lichaam: voelen in plaats van denken. Je doet de practice vanuit ontspanning en niet vanuit wilskracht, zo kun je diepgaande resultaten boeken met relatief eenvoudige houdingen. Dat werkt transformerend en bevrijdend.



Mantra yoga Zingen in een pose

De Vlaamse Luc Acke is een yogaleraar/mantrazanger/singer-songwriter die je niet snel vergeet. Hij combineert twintig jaar yoga-ervaring namelijk met een geweldig gevoel voor muziek. Tijdens deze yogales begeleidt hij je met mantra's op gitaar of harmonium, en hij nodigt je uit om in de aangereikte poses de mantra's zelf mee te zingen. Zo help je je adem stromen en creëer je ruimte en ontspanning in lichaam en geest, zodat de ervaring dieper doordringt in je lijf en in je hart.

Nieuwsgierig naar de muziek van Luc Acke? Kijk op happinez.nl/mantrayoga voor een voorproefje of luister naar de playlist die hij voor Happinez samenstelde en waar hij zelf een energieboost van krijgt: happinez.nl/acke



FOTOGRAFIE CHANTAL ARIËNS (SKADI VAN PAASSCHEN), GIJSBERT HANEKROOT (JOSETTE DUBOURCQ)

Yoga in concert

Actief & intiem

Yoga en gitaarmuziek zijn twee grote liefdes van **gitarist en yogaleraar Jan Kuiper**. Waarom kiezen, dacht Jan, en hij besloot samen met zijn vriendin, **yogini Yvonne de Hoop**, om ze te combineren. Wat je dan krijgt, is een intiem luisterconcert en inspirerende yogales ineen, waarbij Jan naast de gitaar samen met Yvonne verschillende percussie-instrumenten bespeelt om de asana's nog intenser te ervaren. Het gaat om ontspanning, maar er is ook volop aandacht voor ademhaling en houding. Een aanrader voor iedereen die wil genieten van mooie muziek op de yogamat.

Leerling: 'Wat vind jij de allermooiste yogahouding?'

Jan: 'Het leven zelf!'



Yin yang yoga

'Yoga gaat om yin én yang - vrouwelijk én mannelijk'

Voor **Johan Noorloos, oprichter van De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam**, is de yogamat een metafoor voor het leven. We ontdekken er onze grenzen en leren er hoe we ze kunnen verleggen. In de yin yang yogales van Johan komen twee uitersten samen: in het yin-gedeelte gaat het om verstilling en zelfreflectie, bij yang richt je je op adem en beweging. Het is een ontdekkings-tocht, waarbij wilskracht en compassie met jezelf een belangrijke rol spelen. En de ontdekkings-tocht is bij het einde van de les nog lang niet afgelopen, want in de buitenwereld begint de les pas écht.

'Ook mannen hebben behoefte aan balans en verstilling'. Er zijn veel misverstanden over yoga onder mannen, lees erover in een interview met Johan op happinez.nl/noorloos

'HET YIN-GEDEELTE GAAT OM VERSTILLING EN ZELFREFLECTIE, BIJ YANG RICHT JE JE OP ADEM EN BEWEGING'

Bhakti vinyasa yoga

Liefdesverhaal op de mat

De lessen van **yogaleraar, muzikant en mysticus Mo Stipsen** zijn gericht op techniek en ademhaling, krachtig en ontspannen oefenen en aanwezig zijn met aandacht en liefde. Voor de bhakti vinyasa-yogasessie die hij geeft op het Festival is liefde de inspiratie. En niet zomaar een liefdesverhaal: nee, Mo neemt je mee in de geschiedenis van prinses Sita en prins Rama uit de Ramayana, een prachtig Indiaas verhaal. Laat je meevoeren in een eeuwen-oude klassieker op de yogamat.



Do-In, tao yoga

In contact met jezelf

Een bijzondere, eeuwenoude vorm van yoga, die voortkomt uit vroegere Chinese geneeswijzen en het taoïsme. Do-in is toegankelijk voor iedereen - jong, oud, beginner en geofende yogi. Door de eenvoudige oefeningen van **Lilian Kluivers** gaat je energie stromen, en kom je dieper in contact met de innerlijke stem die je de weg wijst in het leven. Balans tussen lichaam en geest staat centraal bij Do-In, zegt Lilian: 'Wat ik er zo mooi aan vind, is dat het er bij Do-In om gaat die balans te vinden midden in het rumoer van elke dag.'

Kundalini yoga

Lesje feel good

Zin in een yogasessie waar je vrolijk en uitgerust vandaan komt? Doe dan mee aan de feel good kundalini-les van de **Vlaamse yogi en schrijfster Goedele Leysen** - bekend van de boeken 'Boost' en 'Balans'. Haar nieuwe boek 'Mood food' verscheen onlangs. Ze laat je zien hoe je met je ademhaling je humeur kunt beïnvloeden, en hoe kundalini energie helpt tegen vermoeidheid en stress. Een fijne boost voor je mind en je lijf. **Op happinez.nl/catstretch vertelt Goedele waarom je de dag het beste kunt beginnen met een cat stretch.**



Meditatiesessie Plant power

Je voelt het meteen wanneer je de paradijselijke festivalomgeving binnenrijdt: groen doet iets met je. Zelfs één plantje kan al invloed hebben op je welbevinden. Tijdens een speciale meditatiesessie in samenwerking met Mooiwatplantendoen.nl, kun je de kracht van groen heel bewust ervaren. Op vrijdag en zaterdag samen met meditatiemeester Davidji, op zondag met yogi Johan Noorloos. Terwijl je al je aandacht richt op een hedera of een lepelplant, kom je tot een diepe rust. Na de sessie mogen de deelnemers de plant mee naar huis nemen.



Vijnana yoga

Leer jezelf kennen

Vijnana betekent 'kennis van binnenuit', en dat zegt alles over de yogalessen van **Thirza van de Hoef**. Door bewust aandacht te besteden aan je ademhaling, brengen de bewegingen je dichterbij jezelf. Het gaat niet om presteren, maar vooral om het in de juiste stand brengen van de wervelkolom, waarbij de adem een belangrijke rol speelt. Daarbij kun je nieuwe grenzen gaan ervaren en af en toe buiten je comfort zone stappen. Samen met Thirza maak je een ontdekkingsstocht naar je binnenste: wat zijn jouw uitdagingen, en wat motiveert je?

- Tirza heeft oefeningen voor elk moment van de dag: kijk voor wat afternoon energy, after dinner of evening calm op happinez.nl/yogaflex

FOTOGRAFIE PIETER PENNING (JOHAN NOORLOOS), JILL FUTTER (MICHAEL JAMES WONG), CHANTAL ARIËNS (THIRZA VAN DE HOEF)



Tribal vinyasa yoga

Love life, live love

Ben je nieuwsgierig aangelegd? Dan is de tribal vinyasa yogales van **Afke Reijenga** beslist iets voor jou. Of vinyasa yoga nu nieuw voor je is of je er al jaren ervaring mee hebt, dat maakt niets uit. Afke Reijenga geeft er een heel eigen draai aan. Haar les is een mix van yoga, martial arts en zelfs een beetje dans. Denk aan langzame, lieflijke bewegingen, maar ook aan energieke, krachtige moves. *Transforming the warrior in to the warrior!*



Slow vinyasa

Alle mannen de mat op!

Hij reist als een popster de wereld over, en yes, wij hebben hem op het festival. **Michael James Wong**, een van de bekendste en hipste yogi's van het moment. Wil je eens een sessie op de mat meemaken met de inspirerende Michael, dan is dit je kans. Zijn slow vinyasa yogalessen zijn krachtig en mindful tegelijk. Michael is oprichter van de beweging *The Boys of Yoga*, waarmee hij de hele wereld enthousiast wil maken voor yoga. In het bijzonder de mannen, want Michael vindt dat er nog veel te weinig heren op de mat staan. Maar wie je ook bent - man, vrouw, jong of oud-, zijn sessies op het festival zijn voor iedereen.



Happ.talks

Zin in een inspirerend verhaal?

De Happtalks - geïnspireerd op de beroemde TEDtalks - zijn een extraatje waarin je in een kwartiertje kennis maakt met de meest uiteenlopende sprekers en onderwerpen. Je kunt er niet voor reserveren, dus wees er snel bij! Na vijftien minuten struin je vol inspiratie verder over het festivalterrein.



Hans Andeweg

Na dit verhaal straal je

De aarde suist met 200 km per seconde door het heelal. Er is nog nooit iemand afgevallen. Maak je niet druk, dan heb je meer geluk.



Mireille Mettes

Reset je lichaam en geest

Met de MIR-methode kun je aan je lichaam vragen om fit en gezond te worden. Dat verlicht klachten en maakt je levenspad duidelijker.



Aranka Reeuwijk-Willems

Alleengeboren tweeling

Heb je vaak het gevoel iemand te missen zonder dat je begrijpt waarom? Dan ben je misschien je tweelinghelft verloren in de buik.



Joëlla Opraus en Nathalie van Wingerden

Detox voor je portemonnee

Je wordt uitgedaagd om de diepte in te gaan over geld en krijgt tips tegen financiële stress.



Goedele Leyssen

Food beïnvloedt je mood

Jarenlang was ze een emo-eter, maar de Chinese geneeskunde inspireerde haar om anders met voedsel om te gaan.



Jelle Hermus

Vrijheid, blijheid en betekenis

Oprichter van soChicken.nl heeft er zijn missie van gemaakt om zo veel mogelijk mensen te bereiken met tips voor een leuker leven.



Rosalinda Weel

Het antwoord vinden in liefde

Welke uitdaging je ook tegenkomt - verdriet, relatieproblemen, stress - liefde is een krachtige bron die je helpt je leven te vervullen.



Ingeborg Bosch

Laat de seks weer stromen

Ook in een lange relatie kan fysiek verlangen weer tot leven komen. Relatie-therapeut en schrijver van het boek 'Onze Liefde', vertelt hoe.



Nina Pierson

Bewust ondernemen

Voor jezelf beginnen, dromen najagen, je hebt er daadkracht voor nodig. De oprichter van Bedrock.nl toont je de weg naar succes.



Fritzi Ponse

Tibetaanse healing yoga

Lu Jong heet deze variant van yoga. Je krijgt uitgelegd hoe het je kan helpen fysieke en mentale blokkades los te laten.



Monique Klinkenbergh

Fascinerende graancirkels

Hoe kan het dat er af en toe een mysterieus patroon in een graanveld wordt ontdekt? Ontdek de wereld achter dit fenomeen.



Jelle Derckx

Verlangen naar minder

De blogger van *growthinkers.nl* houdt zich alleen bezig met wat echt belangrijk is. Maak jij ruimte voor de essentie in jouw leven?



Karlijn Visser & Evelyn van Hasselt

Spiritueel geld verdienen

Zij van online magazine Holistic vertellen dat geld voor energie staat. Als je minder verdient dan je waard bent, knaagt dat aan je.



Marieke van Meijeren

Ontdek de nieuwe wereld

Ze is oprichter van De Bewustzijn School. Energiek, helder en met humor inspireert ze je om te ervaren wat zij De Nieuwe Wereld noemt.



Mark Verhees

Stap in je geluksmodus

Om gelukkiger te worden, hoef je maar drie stappen te zetten. Positiviteits-expert Mark, bekend van 'Voor Positiviteit', daagt je uit.

FOTOGRAFIE: SABINE METZ (JOËLLA OPRAUS & NATHALIE VAN WINGERDEN), KURT STALLAERT (GOEDELE LEYSSEN), TOM TEN SELDAM (HOLISTIC), MAAN LIMBURG (MARIEKE VAN MEIJEREN)

Gelukskoffer Het geluksspel

De zussen Clara en Anke den Boer ontwikkelden samen een 'gelukskoffer' - lessen in geluk voor de basisschool. Want wat hebben ze ontdekt: geluk kun je trainen als een spier. Vanuit de wetenschappelijke inzichten over geluk hebben ze nu ook een geluksspel ontwikkeld, dat ze samen met Happinez gaan lanceren in Nederland. Op het Festival krijg je vast een voorproefje. Daar kun je spelenderwijs kennismaken met de zeven factoren die van invloed zijn op je geluk. gelukskoffer.nl

Weleda Het Festival-busje

Op het Festival kom je ook het Weleda-busje tegen. Daar kun je (huid)advies krijgen van Weleda schoonheidsspecialistes die alles weten over de unieke eigenschappen van de planten en bloemen die in hun verzorgingsproducten gebruikt worden. Puur natuur - we zijn er dol op. Daarom kun je dit weekend de 100% natuurlijke producten kopen met kortingen waar je blij van wordt.



Shop Speciale shop-aanbiedingen

Een pop-up store van onze eigen webshop! Hier kun je ons assortiment bekijken en nog leuker: speciaal voor het Festival zijn er unieke exemplaren ingekocht en krijg je mooie kortingen. Ervaar de shop live - én de redactie, want wij staan er zelf ook om te vertellen over de bijzondere producten.

Europese filmpremière Het leven van Thich Nhat Hanh

De documentaire 'Walk With Me' biedt een uniek kijkje in een Zen-Boeddhistische gemeenschap waarvan de leden al hun 'aardse' bezittingen hebben opgegeven. Hun leven staat volledig in het teken van mindfulness, een levenskunst die de **wereldberoemde leraar Thich Nhat Hanh** hen probeert voor te leven. Drie jaar lang werd de dagelijkse routine van het kloosterleven op het Franse platteland gevolgd - een prachtig beeld van een gemeenschap die worstelt met existentiële vragen én praktische besommeringen. Het verhaal wordt verteld door de charismatische Benedict Cumberbatch en is vanaf 27 (België) en 28 september (Nederland) te zien in de bioscoop. Maar op vrijdag en zaterdag kun je na afloop van het Festival (om 19.00 uur) de première bijwonen! Wees er snel bij want het aantal kaarten is beperkt.



Eten Food!

Heerlijke koffie, chai lattes, sapjes, salades en knapperige broodjes en aan het eind van de dag nagenieten met een lekker glaasje biologische wijn of speciaal biertje. Van Dam Catering verzorgt net als het voorgaande Festival het eten en drinken. Dat doen ze fantastisch, met foodtrucks, green egg's en een eetbare tuin! Je kunt bij hen terecht voor originele, lekkere gezonde en biologische culinaire hoogstandjes.



Muziek Van mantra tot chakraconcert

Er is volop muziek op het Happinez Festival: er zitten muzikanten onder de bomen, er is een dj, je kunt mantra's meezingen (Spring Groove, Luc Acke), Jan Kuiper begeleidt zijn yoga-asana's op de gitaar en je kunt je zelfs opgeven voor een snelcursus ukelele spelen. Elke ochtend begint al goed met een meditatieconcert met gongs van Spirit Connection. En fluitist Michael Telapary brengt je lichaam energetisch in balans met zijn chakraconcert. Eigenlijk is het Festival ook een feestje voor je oren.



Wanneer **15, 16 en 17 september**

Tijden **vrijdag en zaterdag van 10 tot 19 uur**
zondag van 10 tot 18 uur

Waar **Fort Voordorp in Groenekan**: een mooi groen glooiend vestingeilandje midden in het land.

Tickets

- **Abonnees** betalen € 55,- per persoon per dag en mogen iemand voor hetzelfde bedrag meenemen
- **Niet-abonnees** betalen € 60,-
- Met een **mini-abonnement** betaal je € 65,- (3 nummers en een ticket)
- Bij een **tweejarig abonnement** betaal je € 90,- (2 jaar Happinez en gratis ticket, kijk op pagina 90)
- Een **passe-partout** ticket voor twee dagen kost € 115,- en voor abonnees € 105,-
- Kaartjes zijn alleen te koop via happinez.nl/festival

Wat krijg je daarvoor? Met een ticket heb je toegang tot het festivaleiland, diverse workshops, lezingen, muziekoptredens, meditatie- en yogasessies. Je kunt de tickets nu online kopen, **vanaf 22 augustus kun je reserveren voor minimaal twee sessies naar keuze**. Je krijgt per mail een herinnering. Eten en drinken en persoonlijke consulten zijn niet bij de prijs inbegrepen. Er is op het festival geen geldautomaat, maar je kunt bij de meeste standjes pinnen.

Vervoer

- **Kom je met de auto?** Parkeren is geen probleem, want er is een groot parkeerterrein (een dagkaart kost € 8,50 en is meteen online mee te bestellen). Vanaf daar loop je in ruim vijf minuten naar het festivalterrein.
- **Kom je met de trein?** Vanaf station Utrecht Overvecht rijdt een gratis pendelbus naar het festival.

Meer weten?

Kijk voor up-to-date informatie en welke sprekers op welke dagen aanwezig zijn op happinez.nl/festival



happinez
festival

Partners van het festival



Mede mogelijk gemaakt door

