

BETTER TOGETHER FESTIVAL

20
JULI

tegearre samen



body mind soul music

PROGRAMMA-
BOEKJE 2024

12:30
-18:00

BETTER TOGETHER FESTIVAL SAMEN MOGELIJK GEMAAKT MET:



BEDANKT!

WELKOM OP
HET ALLEREERSTE
BETTER TOGETHER
FESTIVAL!



BETTER
TOGETHER
FESTIVAL

Een gratis toegankelijk evenement **voor de hele familie**, gericht op bewustzijn en persoonlijke groei.

Geniet van **een scala aan activiteiten en workshops:** koud water training, verbonden ademhaling, yoga en **inspirerende lezingen**. Ontdek klankbelevingen, struin over de boerenmarkt en proef **heerlijk eten op het Foodplein**.

Kinderen kunnen zich uitleven op het kinderplein, met activiteiten zoals de muziekschool en dromenvangers maken.

Het festival draait om **verbinding – met jezelf, met anderen en met de wereld** om je heen.

KOM SAMEN EN
LAAT JE INSPIREREN!

SPREKERS PLEIN

1

13.15 - 14.15

*Sprekers Ard Pisa & Ellen
van der Heide over
De terugkeer van oeroude
krachtinstrumenten*

14.30 - 15.30

*Spreker Dick Nicolai over
Groot kosmisch plan*

15.45 - 16.45

*Spreker Pieter Pieters over
Waarlijk verbinden met
jezelf voor de wereld*

17.00 - 17.45

*Spreker Mark Ringnalda over
De kracht van energie*

STEL JE VRAGEN
AAN:

14.30 - 15.00

ARD & ELLEN

15.00 - 15.30

STEF FRERIKS

16.00 - 16.30

DICK NICOLAI

17.00 - 17.30

PIETER PIETERS



2

PAUWEN- KOOI

13.00 - 14.00

Durk en Ykje Kramer
Bewust ouderschap

14.00 - 15.00

Stef Freriks
Heling en bewustzijn

15.00 - 16.00

Ellen Duim
Handlezen

16.00 - 17.00

Joke Nauta
Infinity

17.15 - 17.45

Sjamoorn
Klankconcert

Gonneke Kramer
Voetreflex

Maud Jannink
Tarot lezen

Hedwig Ydema
Stoelshiatsu

Anneke Heddema
Acupunctuur

Wytske Hoi
Handmassage

Nicole Zonderhuis
Maya kalender

Marjanne de Boer
Rouw en Ritueel

Linda Cohen
Expositie

Sylvia Swart
Chakra Analyse

Anneke Everaarts
Astrologie

Jory Kroes
Human Design

Sha Fidder
Handlezen

Carla Walstra
Biosalon

BELEEFVELD

1

3

SOUL MOTION

DANS, STEM & KLANK

(TUSSEN BELEEFVELDEN)

4

13.15 & 16.30

Klankschalen met
Anita Duiker

14.15 & 15.45

Dans met Kirsten Dijk

15.00

Stembevrijding met
Jacobien van Vugt

Meer informatie
over de belevingen.



Sommige activiteiten
vereisen een aanmelding
op de festivaldag zelf.

5

BELEEFVELD

2

Marjoleine Benjamins
Bachbloesem en meer

Wilma Heddema
Reiki en meer

Joke Nauta
Infinity

Irene Zijlstra
Wandelcoach

Tineke Wiersma
Voeding voor je brein

Annemarie Kok
Zonnehuis

Durk & Ykje Kramer
Bewust Ouderschap

Tineke Dijkstra
Boekje open

Mirjam Kooistra
Transformatief Cuppen

Fetje Westerhof
Quantum touch

Siemen Banga
Piramides

*Fokke Slootstra en
Marijke Hartman*
De verwondering

13.00 - 14.00

Body & Mind
Verbonden Ademhaling

14.15 - 15.15

Hanny Bronger & Annetta
Hoogerhuis - Terra Mana

15.15 - 16.15

Kees & Esther
Verbonden Ademhaling

16.15 - 17.00

Frederieke van der Lijn
Medicijnwiel en krachtdieren

17.00 - 18.00

Hedwich Ydema
Familie opstelling

6

BELEEF- TENT



7

YOGA PLEIN

DOORLOPEND NAAST HET YOGAPLEIN

Luisterkind

met *Baukje Postma*

De urim code stoel

met *Joost Witteveen*

MEEDOEN?

Iedereen is welkom om deel te nemen aan de sessies op het Yoga Plein. Of je nu een beginner bent of een gevorderde yogi, onze sessies zijn toegankelijk voor alle niveaus. Neem een handdoek mee en ontdek welke yogastijl het beste bij jou past!

13.15 - 13.45

Pranayama
door *Lies*

13.45 - 14.15

Ouder en kind
door *Claudia*

14.15 - 14.45

Hatha Yoga
door *Simone*

14.45 - 15.15

Yoga & Cello
door *Linda en Froukje*

15.15 - 15.45

Vinyasa
door *Teresa*

15.45 - 16.15

Yoga Pilates
door *Monique*

16.15 - 16.45

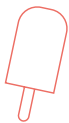
Yin Yoga
door *Fenneke*

16.45 - 17.15

Flow Meditatie
door *Diny*

17.15 - 17.45

Yoga Nidra
door *Tineke*



KINDER
PLEIN

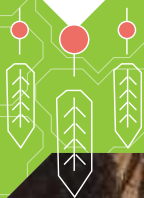
8

DE HELE
MIDDAG

TEKENZIN
DROMENVANGERS MAKEN

SPELEN MET
NATUURLIJKE MATERIALEN

DE MAGISCHE MUZIEKSCHOOL
VAN SJAMOON



DE MUZIEK
TENT

9

van Sjamoon

13.15 - 14.00
Kinderklanksessie

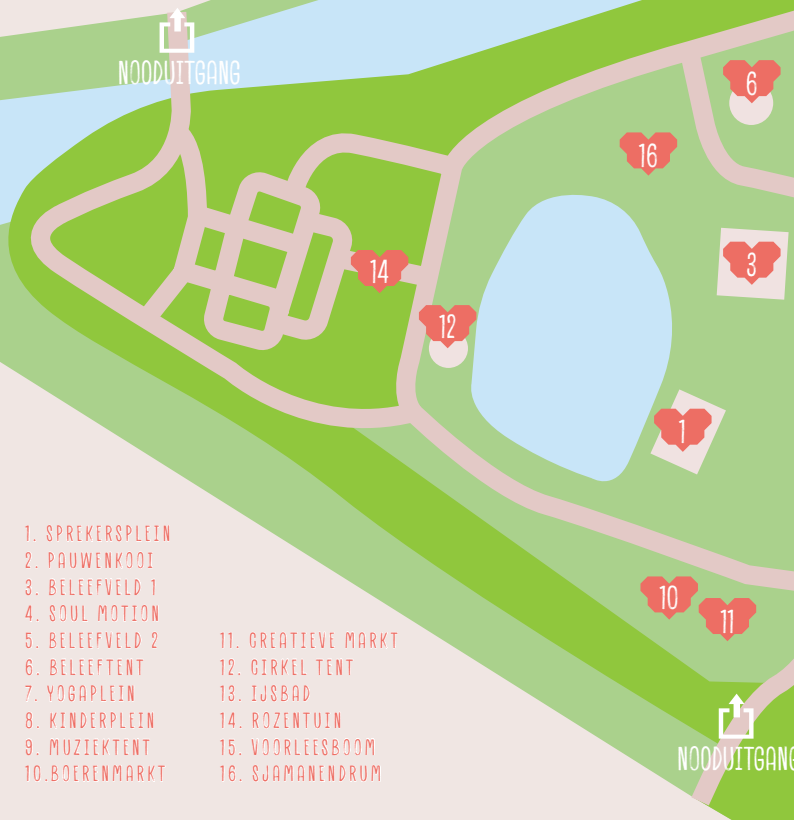
14.00 - 15.00
Verven drumstok

15.00 - 16.00
Kinderklanksessie

16.00 - 17.00
Drummen



FESTIVAL TERREIN PLATTEGROND



1. SPREKERSPLEIN
2. PAUWENKOOI
3. BELEEFVELD 1
4. SOUL MOTION
5. BELEEFVELD 2
6. BELEEF TENT
7. YOGAPLEIN
8. KINDERPLEIN
9. MUZIEKTENT
10. BOERENMARKT

11. GREATIEVE MARKT
12. GIRKEL TENT
13. IJSBAD
14. ROZENTUIN
15. VOORLEESBOOM
16. SJAMANENDRUM



NOODUITGANG

7

2

5

4

HOOFDINGANG
SNEEKERSTRAAT

13

8

9

TOILET

15

HORECA

BETTER
TOGETHER
FESTIVAL



CASH
ONLY

BOEREN MARKT

10

Hier vindt je o.a.

Voedseltuin Makkum
Van Netten
Buurtmarkt en Eco erf
Mariska
Nyncke
Sparkberry
De Nylander
Marianne
Mevrouw de Molenaar
Trimpe
Natuurvol Berber
It Griene Strân
Brandsma's Pleats
Greidelân
Oerzaden Pier
Joiled by Nature
Apollanja Crystals, MCNA
& Pro-Vital
Siska Kroondijk
Veerkracht sieraden
Freespirit haircuts

DE HELE
MIDDAG

OP HET MARKTPLEIN VIND JE VEEL
VERSCHILLENDE MARKTKRAMEN
MET UITEENLOPENDE (UNIEKE)
PRODUCTEN. NAAST DEZE MARKT
VIND JE ER OOK EEN CREATIEVE
MARKT WAAR JE MEE KUNT DOEN
AAN DIVERSE WORKSHOPS.



11

CREATIEVE MARKT

13.00 &
15.00

HAAKLAB: UPGYCLEN MET HAKEN

Bij deze workshop neemt Iza je mee op een duurzaam, verbindend en creatief avontuur waarbij we oude t-shirts gaan transformeren tot garen.

14.00 &
16.00

OJO DE DIOS / OOG VAN GOD

Maak je eigen Ojo de Dios met Nynke, ook wel bekend onder de naam Sikuli "de kracht om onbekende dingen te zien en te begrijpen".

14.00 &
16.00

NAAIWORKSHOP

Een naaiworkshop van Frouk waar gebruik wordt gemaakt van oude reststoffen om verspilling tegen te gaan.

13.00 &
15.00

WORKSHOP AURASPRAY MAKEN

Tijdens deze workshop ga je met Jiska aan de slag met het maken van een zelf samengestelde auraspray.

DOOR-
LOPEND

EGOPRINTEN

Zoek op de creatieve markt Ave zijn ecoprint-bakfiets, en kom zelf een print maken met bladeren uit het park.

13.15 - 14.00

Meditatie
met Kees Wagenaar

14.00 - 15.00

Vrouwencirkel
met Susan Zengerink

15.45 - 16.45

Vrouwencirkel
met Susan Zengerink

16.45 - 17.45

Manhood
met Durk Kramer
en Jory Kroes

GIRKEL
TENT

12

13

IJSBAD

MET ROY VAN DER PLOEG
(DOORLOPEND)



ROZENTUIN
OERORAKEL

14

VAN JAN PIETER
SCHREUR &
WILLEKE DE WIT

SJAMANENDRUM BOUWEN

*Uitleg en demonstraties
van Jack Vonk ook aan
de hand van reeds
gebouwde drums.*

VOORLEES- BOOM

15



13.00 EN 15.00
JULIA KRULIAS

14.00 EN 16.00
MARIJKE KEUR

16

8



DE RECYCLE MUZIEKKIST

Geert bouwt op elke denkbare plek instrumenten van gerecycled materiaal. Zijn voorbereiding is zo magisch dat de instrumenten bijna getoverd uit de kist lijken te komen. Met een beetje gegoochel en de laatste hand van Geert, kunnen de kinderen zelf hun instrumenten uitproberen en bespelen. Dit laat zien hoe afval op een creatieve manier een tweede leven kan krijgen en hoe muziek echt overal vandaan kan komen.

De Recycle Muziekkist is mogelijk gemaakt door Wolfert In Context



ONZE MISSIE

Ons festival bevordert zelfbewustzijn en persoonlijke groei met een focus op authenticiteit en duurzaamheid. We nodigen je uit om puur en authentiek te leven in harmonie met je omgeving, zoals Bolsward en Friesland. Door een breed scala aan activiteiten, workshops en ervaringen, moedigen we je aan om na te denken over je huidige levensstijl en open te staan voor veranderingen, altijd vanuit vrijheid en eigen keuze.

Ons doel is om een groter publiek bewust te maken van de mogelijkheden in hun eigen omgeving om een bewuster leven te leiden. Hierbij ligt de nadruk op samen zijn, verbinden, en het erkennen dat 'zijn wie je bent' al voldoende is. We willen de mogelijkheden die onze stad en provincie bieden, zoals bewuste winkels, lokale ondernemingen, het Friese erfgoed en de Friese taal, onder de aandacht brengen.

BETTERTOGETHERFESTIVAL.NL