



breath
works

Gelukkig leven met pijn, ziekte & stress

[Home](#)

[Cursussen](#)

[Agenda](#)

[Lesgever](#)

[Contact](#)

[Links](#)

Lesgever

Upekshadaka (Bart Van den Berghe) is een gecertificeerd Breathworks trainer en geeft de Breathworks cursussen voor Breathworks Gent.

Upekshadaka is zijn ordenaam binnen de Westerse Boeddhisten Orde. Vanuit zijn inspiratie als boeddhist en zijn passie voor meditatie, heeft hij Breathworks Gent opgestart. Op deze manier wilt hij een aantal technieken die stammen uit het boeddhisme maar die ook uitermate heilzaam zijn voor mensen met pijn en stress (wij allen dus), beschikbaar stellen voor een ruimer publiek.

Ook al ligt de inspiratie van Upekshadaka duidelijk bij de Dharma (de leer van de Boeddha), de cursussen die Breathworks Gent biedt zijn 100% seculiere cursussen. Je hoeft dus geen affiniteit voor het boeddhisme te hebben om te kunnen deelnemen.

Upekshadaka is in het dagelijks leven werkzaam als leraar, momenteel geeft hij les aan mensen met een mentale beperking en aan senioren.

In het boeddhistisch centrum Gent VWBO geeft hij al verschillende jaren meditatieonderricht en voor het retraitecentrum metta vihara leidt hij regelmatig retraites.