



yoga academie nederland

## Brochure

**april 2024 - juni 2025**

opleidingen in yoga & bewustwording



# YOGA ACADEMIE NEDERLAND, VOOR YOGA EN BEWUSTWORDING

Wil jij aan de slag met (persoonlijke) ontwikkeling, bewustwording, verdieping en/of erkend yogadocent worden? In alle gevallen is een opleiding bij de YAN iets voor jou!

Of je nu een enthousiaste yogabeoefenaar bent of een ervaren yogadocent, ons interessante en gevarieerde aanbod biedt voor iedereen mogelijkheden. Van praktische en ervaringsgerichte basis-modules tot een volledige 500 uur Hatha docentopleiding. Wat je ook kiest, het bewandelen van jouw eigen yogapad staat bij ons altijd centraal. Ons team van enthousiaste, kundige en ervaren docenten kijkt er erg naar uit om je hierin te mogen begeleiden.

## INHOUDSOPGAVE

JOUW EIGEN YOGAPAD	4
ONS AANBOD	5
● <b>MODULES</b>	<b>6</b>
● <b>YOGA DOCENTOPLEIDING</b>	<b>8</b>
● <b>200 UUR HATHA BASISOPLEIDING</b>	<b>11</b>
YOGA BASIS	12
YOGA FILOSOFIE	13
YOGA VERDIEPEN	14
YOGA LESGEVEN	15
● <b>300 UUR HATHA VERDIEPINGSOPLEIDING</b>	<b>17</b>
KLANKSCHALEN, MANTRA & YOGA	18
MINDFUL FLOW	19
CHAKRAPSYCHOLOGIE	20
AYURVEDA & ASANA	21
RESTORATIVE & NIDRA	22
FYSIEKE BEGELEIDING	23
HOLISTISCHE ANATOMIE	24
YOGA COACHING	25
<b>PRAKTISCHE INFORMATIE</b>	<b>26</b>
INSCHRIJVEN	30
● CONTACTGEGEVENS	<b>31</b>
<b>DATA-EN KOSTEN - ZIE BIJLAGE</b>	

## JOUW EIGEN YOGAPAD

Bij de YAN staat het bewandelen van jouw eigen yogapad centraal. Voelen wat bij jou past, in contact komen met je innerlijke kracht en van daaruit je eigen flow volgen. Terug naar de basis om meer en meer in contact te komen met jezelf. Durven vertrouwen op jezelf en met verwondering en nieuwsgierigheid kijken naar dat wat zich aandient. We nodigen je uit om met nieuwsgierigheid en enthousiasme deze ontdekkingsreis aan te gaan. Een reis waarin we je graag begeleiden.

Belangrijke uitgangspunten voor deze innerlijke reis zijn:

- Voelen en ervaren
- Onderzoeken en reflecteren
- Vertragen en verstillen
- Nieuwsgierigheid en plezier

### Ontwikkeling via kennis en ervaring

Uiteraard krijg je een stabiele, inhoudelijke basis aangereikt in de achtergronden van yoga. Door je te verdiepen in asana's, meditatie, pranayama, anatomie, ayurveda, filosofie, psychologie en didactiek leg je een stevige fundering in je kennis van yoga. Naast de theoretische kennis die je opdoet, vinden we het vooral erg belangrijk dat je zélf aan de slag gaat met het onderzoeken, ervaren en beleven van yoga in al zijn facetten. Daarom wordt tijdens de opleidingsdagen theorie en praktijk met elkaar afgewisseld. De opleidingsdagen dienen tevens als kapstok voor jouw zelfonderzoek en geven je houvast bij dit interessante, leerzame en soms uitdagende persoonlijke ontwikkelingsproces.

### Geen specifieke yogastijl, niet dogmatisch

De YAN gebruikt de eeuwenoude yogatraditie als basis en maakt daarin een combinatie tussen de Oosterse wijsheden en de Westerse kennis. Wij werken niet volgens een specifieke yogatraditie of yogastijl en moedigen iedereen juist aan vooral zelf te ontdekken wat passend is. Ook maken we dankbaar gebruik van

gerelateerde vakgebieden die net als yoga gericht zijn op bewustwording en persoonlijke ontwikkeling.

### Eigen tempo

We vinden het belangrijk dat je je eigen leerproces kunt vormgeven op een tempo dat bij jou past. Om dat te kunnen faciliteren bieden wij modulair onderwijs aan. Dit geeft je vrijheid, flexibiliteit en vooral ook de ruimte om je eigen pad te bewandelen binnen onze academie.

### Waar wij voor staan

Met ruim vijftientig jaar ervaring leiden we studenten op tot docent, coach en/of ervaren individu op het gebied van yoga, (lichaams)bewustwording en persoonlijke verdieping. Met de opgedane kennis en ervaring zijn onze studenten in staat anderen op geheel eigen wijze te (kunnen) inspireren en/of begeleiden in hun persoonlijke groei.

### Onze kernwaarden

- Eigenheid
- Gelijkwaardigheid
- Openheid
- Verwondering
- Samen
- Geen ego / opsmuk
- Vrij van richting / integraal

### Erkenning

De YAN is (inter)nationaal erkend door:

- Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN)
- European Union of Yoga (EUY)
- Yoga Alliance (YA)

Yoga Academie Nederland is ingeschreven in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO), waardoor de YAN-opleidingen vrijgesteld zijn van BTW.

## ONS AANBOD

Omdat we bij de YAN een gevarieerd aanbod hebben voor zowel de enthousiaste yogabeoefenaar als de ervaren yogadocent, is onze academie dé plek om aan de slag te gaan met (persoonlijke) ontwikkeling en verdieping op het gebied van yoga en bewustwording.

Ons aanbod varieert van praktische en ervaringsgerichte basismodules tot een volledige 500 uur docentopleiding. Wat je ook kiest, het bewandelen van jouw eigen yogapad staat bij ons altijd centraal. Ons team van enthousiaste, kundige en ervaren docenten kijkt er erg naar uit om je hierin te mogen begeleiden.

### Yoga Basis

Heb jij altijd al meer willen weten over yoga zonder dat je de ambitie hebt om yogadocent te worden? Dan is de module Yoga Basis een mooie manier om je te verdiepen in yoga én jezelf.

### Yoga Docentopleiding

Onze volledige 500 uur docentopleiding bestaat uit twee delen; een 200 uur basisopleiding en een daaropvolgende 300 uur verdiepingsopleiding.

In de basisopleiding leg je de fundering voor het docentschap, waarbij je aan de slag gaat met zowel je eigen yogaproces als het leren lesgeven in yoga. Vanuit deze fundering ga je verder met de verdiepingsopleiding waarin je kennis en vaardigheden verder ontwikkelt door middel van verbreding, verdieping en verfijning.

### Yoga Coaching

De verdiepende module Yoga Coaching bevat alles om jouw docentschap naar een nóg hoger niveau te tillen. Met jouw persoonlijke ontwikkeling als basis, krijg je inzicht in onder andere psychologie, lichaamstaal en communicatie en leer je hoe je van daaruit je deelnemers kunt coachen en begeleiden.

### Modules

De yoga docentopleiding is modulair opgebouwd. Het is dan ook mogelijk om de verschillende modules los te volgen als persoonlijke ontwikkeling, verdieping of bijscholing.

# MODULES



Wij bieden verschillende modules aan voor zowel de enthousiaste yogabeoefenaar als de ervaren yogadocent. Hiermee kun je zowel je persoonlijke ontwikkelingsproces stimuleren als je kennis en vaardigheden als docent uitbreiden.

De modules die wij aanbieden zijn:

Modules 200 uur:

- Yoga Basis
- Yoga Filosofie
- Yoga Verdiepen
- Yoga Lesgeven

Modules 300 uur:

- Holistische Anatomie
- Chakrapsihologie
- Restorative & Nidra
- Klankschalen, Mantra & Yoga
- Fysieke begeleiding
- Mindful Flow
- Ayurveda & Asana
- Yoga Coaching

## Ingangseisen

Alle modules zijn onderdeel van de volledige 500 uur hatha docentopleiding en zijn ook los te volgen, wanneer je voldoet aan de ingangseisen. De ingangseisen zijn per module verschillend.

Voor sommige modules is geen (lesgeef)erva-ring noodzakelijk. De specifieke ingangseisen

per module kun je vinden op de pagina van de betreffende module. Ben je elders opgeleid tot yogadocent en op zoek naar verdieping? Dan zijn onze modules mogelijk ook geschikt voor jou! Alle modules zijn erkend als bijscholing. Kijk voor meer informatie op de pagina van de betreffende module of neem contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

## Studiebelasting

De studiebelasting per module (naast de te volgen opleidingsdagen) bedraagt gemiddeld 4 tot 6 uur per week. Dit betreft bijvoorbeeld het bestuderen van het studiemateriaal, volgen en observeren van yogalessen, oefenen met een oefengroep, aan de slag gaan met de opdrachten, voorbereiden van de examens, schrijven van je reflectieverslagen en uiteraard je eigen practice.

## Afronding en certificaat

De specifieke informatie met betrekking tot afronding per module kun je vinden op de pagina van de betreffende module. Als je een module voldoende afgerond hebt ontvang je een certificaat van deelname.

## Vervolg

Nadat je een module afgerond hebt, kun je je verder verdiepen door nog een andere module te volgen. Je kunt er uiteraard ook voor kiezen een volledige 200, 300 of 500 uur opleiding te volgen.

## Yoga Basis

Heb jij je altijd al willen verdiepen in yoga én jezelf? Dan is de 11-daagse module Yoga Basis zeker wat voor jou! Het maakt niet uit of je wel of niet de ambitie hebt om les te gaan geven, deze module is volledig gericht op het zelf ervaren van yoga en je eigen proces hierin. Ontdekken en ontwikkelen staan centraal. Je leert hoe je yoga - in de breedste zin van het woord - kunt integreren in je dagelijks leven.

Hierbij word je begeleid door onze enthousiaste, kundige en ervaren docenten in het zoeken, vinden en volgen van jouw (yoga)pad.

Kortom, de ideale module voor iedereen die zich verder wil ontwikkelen op het gebied van yoga en bewustwording.

**Start:** 21 sep 2024 / 18 jan 2025

**Duur:** 11 dagen

**Kosten:** € 1.250,- | € 1.300,- (per 1 juni 2024)

# YOGA DOCENTOPLEIDING

Onze volledige 500 uur hatha docentopleiding is opgebouwd uit twee delen:

- 200 uur Hatha basisopleiding
- 300 uur Hatha verdiepingsopleiding

Zowel de basis- als de verdiepingsopleiding zijn modulair opgebouwd, zodat jij je eigen proces en tempo kunt volgen. Iedere module biedt je nieuwe ervaring, kennis en vaardigheden, waardoor je groeit als mens én als docent. Een interessante ontdekkingsreis waar we je graag bij begeleiden.

Je sluit de opleiding af met een diploma en een flinke portie ervaring, om zelfverzekerd en op geheel eigen wijze voor de groep te kunnen staan als yogadocent.

## 200 uur Hatha basisopleiding

In de basisopleiding leg je de fundering voor het docentschap, waarbij je aan de slag gaat met zowel je eigen yogaproces als het leren lesgeven in yoga. Vanuit je eigen ervaring ga je aan de slag met het ontwikkelen van de lesgeefvaardigheden die jij nodig hebt om yogalessen te kunnen geven. Je krijgt verschillende tools aangereikt om lessen samen te stellen en je deelnemers te begeleiden in het beoefenen van yoga.

## 300 uur Hatha verdiepingsopleiding

Vanuit de fundering die is gelegd in de basisopleiding ga je verder met de verdiepingsopleiding. Hierin zal je je kennis en vaardigheden verder ontwikkelen door middel van verbreding, verdieping en verfijning.

Heb je al een 200 uur yoga docentopleiding afgerond? Dan is onze 300 uur verdiepingsopleiding mogelijk ook geschikt voor jou. Neem contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

## Modulaire opbouw en tijdsplan

Omdat yoga een proces is dat tijd nodig heeft (en verdient) hebben we ervoor gekozen om onze docentopleiding modulair op te bouwen. Op deze manier kun je geheel in je eigen tempo jouw yogapad plannen en bewandelen.

## Ingangseisen

De ingangseisen zijn per module verschillend. Kijk voor meer informatie op de pagina van de betreffende module of neem contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

De YAN is erkend door zowel de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN), de Europese Yoga Unie (EUY) als de Yoga Alliance (YA). Vanuit de VYN gelden de volgende aanvullende ingangseisen voor de volledige 500 uur Hatha docentopleiding:

- Minimumleeftijd van 23 jaar of een havo (of vergelijkbaar) diploma
- Minimaal 2 jaar hatha yogabeoefening
- Minimale opleidingsduur van vier jaar
- Persoonlijk toelatingsgesprek

De minimale opleidingsduur van vier jaar houdt in dat er minstens vier jaar zit tussen de start van je eerste module en de afronding van je laatste module. In dat geval zou de planning van de modules er als volgt uit kunnen zien:

<b>Jaar 1</b>	Yoga Basis Yoga Filosofie Yoga Verdiepen
<b>Jaar 2</b>	Yoga Lesgeven Holistische Anatomie
<b>Jaar 3</b>	Chakrapсихologie Yoga Coaching Mindful Flow Fysieke Begeleiding
<b>Jaar 4</b>	Ayurveda & Asana Restorative & Nidra Klankschalen, Mantra & Yoga Scriptie

## Studiebelasting

De studiebelasting per module (naast de te volgen opleidingsdagen) bedraagt gemiddeld 4 tot 6 uur per week. Dit betreft bijvoorbeeld het bestuderen van het studiemateriaal, volgen en observeren van yogalessen, oefenen met een oefengroep, aan de slag gaan met de opdrachten, voorbereiden van de examens, schrijven van je reflectieverslagen en uiteraard je eigen practice.

Aanvullend schrijf je in het laatste jaar van de opleiding een scriptie. De uren voor het schrijven van deze scriptie zijn niet meegenomen in het hierboven genoemde aantal studie-uren per week.

## Afronding en diploma

Wanneer je alle onderdelen van een module voldoende afgerond hebt, ontvang je een certificaat van deelname en kun je doorstromen naar de volgende module.

De volledige docentopleiding sluit je af met een afsluitende dag. Pas wanneer je alle modules en je scriptie voldoende afgerond hebt, ontvang je het 500 uur diploma van de Yoga Academie Nederland.





# 200 UUR HATHA BASISOPLEIDING

Onze 200 uur Hatha basisopleiding is opgebouwd uit vier modules:

- Yoga Basis (11 dagen)
- Yoga Filosofie (5 dagen)
- Yoga Verdiepen (5 dagen)
- Yoga Lesgeven (8 dagen)
- Afronding (1 dag)

Deze 200 uur opleiding biedt een mooie fundering voor jezelf en voor het yoga docentschap. Iedere module geeft je nieuwe kennis, vaardigheden en verdieping in je eigen beleving van en mét yoga. Vanuit deze eigen ervaring ga je aan de slag met het ontwikkelen van de lesgeefvaardigheden die je nodig hebt om yogalessen te kunnen geven. Je krijgt verschillende tools aangereikt om lessen samen te stellen en je deelnemers te begeleiden in het beoefenen van yoga.

## Modulaire opbouw en tijdsplan

Omdat yoga een proces is dat tijd nodig heeft (en verdient) hebben we ervoor gekozen om onze 200 uur Hatha basisopleiding modulair op te bouwen. Op deze manier kun je in je eigen tempo jouw yogapad plannen en bewandelen.

## Ingangseisen

De 200 uur Hatha basisopleiding start met de module Yoga Basis. Deze module is voor iedereen toegankelijk die zich wil verdiepen in yoga. Er is dan ook geen voorkennis vereist. We gaan er uiteraard wel vanuit dat je ervaring hebt met yoga. Na het afronden van deze module kun je vanzelf doorstromen in de volgende modules. De ingangseisen van de vervolgmodes zijn verschillend. Kijk altijd goed naar de ingangseisen of neem contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

## Studiebelasting

De studiebelasting per module (naast de te volgen opleidingsdagen) bedraagt gemiddeld 4 tot 6 uur per week. Dit betreft bijvoorbeeld het bestuderen van het studiemateriaal, volgen en observeren van yogalessen, oefenen met een oefengroep, aan de slag gaan met de opdrachten, voorbereiden van de examens, schrijven van je reflectieverslagen en uiteraard je eigen practice.

## Afronding en certificaat

Wanneer je alle onderdelen van een module voldoende afgerond hebt, ontvang je een certificaat van deelname en kun je doorstromen naar de volgende module.

De volledige 200 uur Hatha basisopleiding rond je af met een afsluitende dag. Pas wanneer je alle modules van deze opleiding voldoende afgerond hebt, ontvang je het overkoepelende 200 uur certificaat.

## Vervolg

Na afronding van de 200 uur Hatha basisopleiding kun je doorstromen in de 300 uur Hatha verdiepingsopleiding of verder met een van de andere modules.



**Start:** Variabel

**Duur:** 4 modules + afronding

**Kosten:** € 2.995,- | € 3.050,- (per 1 juni 2024)

## YOGA BASIS

De module Yoga Basis is het startpunt van de 200 uur hatha basisopleiding. In deze module richt je je volledig op het ervaren van yoga en je eigen proces hierin. Ontdekken en ontwikkelen staan centraal. Je wordt door onze enthousiaste, kundige en ervaren docenten begeleid in het zoeken, vinden en volgen van jouw (yoga)pad.

Je komt meer te weten over de achtergrond van yoga en de yogahoudingen. Je leert wat de essentie van de verschillende houdingen is en hoe je deze kunt ervaren in je eigen lichaam. Deze ervaring ondersteunen we met anatomische kennis over het skelet, het spierstelsel en het ademhalings- en zenuwstelsel. Zo kun je vanuit deze theoretische informatie zelf de toepasbaarheid hiervan in je eigen lichaam ontdekken.

In de module Yoga Basis besteden we ook aandacht aan de yogafilosofie. Je krijgt uitleg over het achtvoudige yogapad en tips hoe je deze 'richtlijnen' kunt integreren in je dagelijks leven. Daarnaast gaan we aan de slag met aarden, ademhalingsoefeningen, meditatie en ontspanning door je deze zelf te laten ervaren en de uitgangspunten ervan uit te leggen.

Kortom: in deze module leer je meer over yoga en vooral over je eigen beleving van en mét yoga. Wat voelt goed en welke signalen geeft je lichaam? En hoe kun je yoga - in de breedste zin van het woord - integreren in je dagelijks leven? Hiermee leg je de basis voor de groei naar het docentschap. Je eigen ervaring is immers de eerste stap in het ontwikkelingsproces tot yogadocent.

### Onderwerpen

- Hatha yoga
- Meditatie en pranayama
- Historie en achtergronden yogafilosofie
- Anatomie

### Leerdoelen

- Je ervaart hatha yoga in je eigen lichaam en maakt kennis met de verschillende (les) onderdelen, zoals aarden, asana's (yogahoudingen), pranayama (ademhalingsoefeningen), meditatie en ontspanning
- Je voelt wat de asana's voor je kunnen doen en welke uitvoering hiervan passend is voor jouw lichaam
- Je maakt kennis met meditatie en aandachtstraining, waardoor je leert hoe je je aandacht naar binnen kunt keren
- Je doet kennis op over de bouw van het menselijk lichaam met betrekking tot het skelet, spierstelsel en het ademhalings- en zenuwstelsel
- Je raakt bekend met de filosofische oorsprong en achtergronden van yoga en het belang hiervan als je yoga beoefent
- Je maakt je start op je eigen yogapad en gaat op zelfonderzoek door yoga op je mat en in het dagelijks leven te ervaren en te integreren
- Je bereidt je voor op de eerste stap richting het docentschap

**Ingangseisen:** Geen voorkennis vereist

**Studielast:** 2 - 3 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 11 dagen

**Start:** 21 sep 2024 / 18 jan 2025

**Kosten:** € 1.250,- | € 1.300,- (per 1 juni 2024)

## YOGA FILOSOFIE

'Yogas Citta Vrthi Nirodhah' - Yoga Sutra II Patanjali. Yoga helpt je bij het verstillen van de mind en fluctuaties van de geest, waarbij het lichaam vaak als ingang wordt gebruikt. Mediteren en het doen van yogahoudingen geven je bijvoorbeeld inzicht in je gedragspatronen en overtuigingen. Doordat je op deze manier meer en meer in contact komt met jezelf, kunnen deze inzichten je helpen om je te ontwikkelen. Een interessante ontdekkingsreis.

Als vervolg op de module Yoga Basis geeft de module Yoga Filosofie je verdiepende informatie over de historie en de achtergronden van yoga en de yogafilosofie. Hierbij richten we ons met name op de Yoga Sutra's van Patañjali, de guna's, de klesha's en het achtvoudige yogapad. Tijdens deze module zullen verschillende werkvormen aan bod komen, die je zullen motiveren om zelf op verschillende manieren met de filosofie aan de slag te gaan.

Deze module is bij uitstek gericht op zelf-onderzoek en -ontwikkeling. Op een praktische en creatieve manier zetten we de yogafilosofie in voor jouw persoonlijke ontwikkeling. Je krijgt handvatten aangereikt om de 'richtlijnen' en wijsheden te integreren in je dagelijks leven, zodat jij je hier als mens en als docent mee kunt verrijken.

### Onderwerpen

- Verdieping achtergronden yogafilosofie
- De Yoga Sutra's en de toepassing hiervan
- Achtvoudige yogapad, de yama's en de niyama's
- De guna's en de klesha's
- Toepassing van yogafilosofie

### Leerdoelen

- Je krijgt nog meer inzicht in de historie en achtergronden van yoga en de yogafilosofie
- Je verdiept je kennis van het achtvoudige yogapad en de Yoga Sutra's
- Je weet, met behulp van creatieve werkvormen, de yogafilosofie in te zetten voor je persoonlijke ontwikkeling
- Je verdiept je kennis van de guna's en klesha's
- Je bent in staat om de yogafilosofie te integreren in je dagelijks leven

**Ingangseisen:** Yoga Basis afgerond en/of je bent yogadocent

**Studielast:** 4 - 6 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 5 dagen

**Start:** 21 sep 2024 / 18 jan 2025 / 5 apr 2025

**Kosten:** € 595,- | € 650,- (per 1 juni 2024)

**VYN:** 30 bijscholingspunten

## YOGA VERDIEPEN

De module Yoga Verdiepen geeft je verdieping in verschillende adem-, ontspannings- en meditatietechnieken die helpen om meer te aarden en te ontspannen. Je komt meer te weten over hoe het lichaam reageert op stress en disbalans en je leert hoe je deze signalen beter kunt herkennen en reguleren. Door op een subtiele manier te luisteren en signalen eerder waar te nemen, kun je veel te weten komen én bewustwording creëren over het zelfhelend vermogen van jouw lichaam.

Bewustwording en mindfulness lopen dan ook als een rode draad door deze module. We vragen je om zonder oordeel, met een open blik en met je volledige aandacht de verschillende oefeningen aan te gaan en te ervaren. Mindful bewegen, vanuit zachtheid en met bewuste aandacht. We nodigen je uit om geduldig, vol vertrouwen en zonder beoogd resultaat het proces aan te gaan. Je eigen onderzoek en ervaring staan hierin centraal.

Een mooie module als je op zoek bent naar praktische vaardigheden om meer te kunnen aarden en ontspannen.

### Onderwerpen

- Adem en pranayama
- Meditatie, mindfulness en bewustwording
- Ontspanningstechnieken en aarden
- Anatomie en zelfheldend vermogen
- Introductie chakrasysteem

### Leerdoelen

- Je ervaart verschillende meditatie- en ademtechnieken en leert hoe je deze kunt integreren in je dagelijks leven
- Je verdiept je anatomische kennis en komt meer te weten over de effecten van stress en disbalans op het lichaam
- Je creëert bewustwording rondom het zelfhelend vermogen van het lichaam
- Je leert verschillende technieken om jezelf meer te kunnen aarden en ontspannen
- Je leert op een sensitievere manier luisteren naar de taal van je eigen lichaam

---

<b>Ingangseisen:</b>	Yoga Basis afgerond en/of je bent yogadocent
<b>Studielast:</b>	2 - 3 uur per week
<b>Afronding:</b>	Reflectieverslag
<b>Duur:</b>	5 dagen
<b>Start:</b>	7 sep 2024 / 11 jan 2025
<b>Kosten:</b>	€ 595,-   € 650,- (per 1 juni 2024)
<b>VYN:</b>	30 bijscholingspunten

## YOGA LESGEVEN

In de module Yoga Lesgeven wordt je eigen ervaring met yoga ingezet om aan de slag te gaan met het leren lesgeven en het docentschap. In deze module ligt de nadruk op het ontwikkelen van de lesgeefvaardigheden die jij nodig hebt om yogalessen te kunnen geven. Daarom zal je veel oefenen met lesgeven en voor de groep staan.

Je krijgt verschillende tools aangereikt om lessen samen te stellen en je deelnemers te begeleiden in het beoefenen van yoga. Je leert wat yoga voor je deelnemers kan betekenen, hoe je je stem en je lichaam gebruikt als docent en hoe je een complete yogales in elkaar zet. Tegelijkertijd verstevig je je eigen practice en ga je verder met je persoonlijke ontwikkeling.

Je verdiept je kennis van hatha yoga met betrekking tot de techniek en anatomie van de yogahoudingen en de zonnegroeten. Je ervaart dit in je eigen lichaam en leert op welke manier je het kunt overbrengen op de deelnemers in een yogales, zowel verbaal als non-verbaal. Tevens leer je ook hoe je het aarden, de adembewustwording, meditatie en een eindontspanning begeleidt, zodat je aan het eind van deze module zelf een (basis) yogales kunt geven.

### Onderwerpen

- Asana's en techniek
- Anatomie
- Lesopbouw en sequencing
- Lesgeefvaardigheden en didactiek

### Leerdoelen

- Je krijgt inzicht in het yoga docentschap en de vaardigheden die hiervoor nodig zijn
- Je verdiept je anatomische kennis op het gebied van het skelet en spierstelsel en komt meer te weten over de anatomie in beweging
- Je weet uit welke onderdelen een yogales kan bestaan en hoe je een les kunt samenstellen
- Je bent in staat om een volledige yogales te geven met daarin de onderdelen aarden, pranayama, asana's en eindontspanning
- Je ontwikkelt een basis in lesgeefvaardigheden waarbij zowel je houding en stem als je taalgebruik en woordkeuze van belang zijn
- Je leert hoe je de deelnemers in je yogales verbaal en non-verbaal kunt begeleiden

---

<b>Ingangseisen:</b>	Yoga Basis afgerond
<b>Studielast:</b>	4 - 6 uur per week
<b>Afronding:</b>	Theorie- en praktijkexamen Reflectieverslag
<b>Duur:</b>	8 dagen
<b>Start:</b>	4 okt 2024 / 8 mrt 2025
<b>Kosten:</b>	€ 995,-
<b>VYN:</b>	48 bijscholingspunten





## 300 UUR HATHA VERDIEPINGSOPLEIDING

Onze 300 uur Hatha verdiepingsopleiding is opgebouwd uit acht modules:

- Klankschalen, Mantra & Yoga (3 dagen)
- Mindful Flow (5 dagen)
- Chakrapsiychologie (8 dagen)
- Ayurveda & Asana (5 dagen)
- Restorative & Nidra (8 dagen)
- Fysieke begeleiding (3 dagen)
- Holistische Anatomie (8 dagen)
- Yoga Coaching (5 dagen)
  
- *Scriptie + afronding (1 dag)*

Vanuit de fundering die is gelegd in de 200 uur basisopleiding ga je in je eigen tempo verder met de 300 uur verdiepingsopleiding. Deze opleiding biedt een interessant programma om je verder te ontwikkelen door middel van verbreding, verdieping en verfijning. Een mooi proces, want in yoga ben je immers nooit uitgeleerd.

### Modulaire opbouw en tijdspad

Onze 300 uur Hatha verdiepingsopleiding is modulair opgebouwd. Hierdoor kun je geheel in je eigen tempo deze opleiding doorlopen en de tijd nemen voor de verdieping van jouw yogaproces.

### Ingangseisen

De ingangseisen zijn per module verschillend. Voor sommige modules is geen (lesgeef) ervaring noodzakelijk. Kijk altijd goed naar de ingangseisen of neem contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken. Heb je al een 200 uur yoga docentopleiding afgerond? Dan is onze 300 uur verdiepingsopleiding mogelijk ook geschikt voor jou. Neem contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

### Studiebelasting

De studiebelasting per module (naast de te volgen opleidingsdagen) bedraagt gemiddeld 4 tot 6 uur per week. Dit betreft bijvoorbeeld het bestuderen van het studiemateriaal, volgen en observeren van yogalessen, oefenen met een oefengroep, aan de slag gaan met de opdrachten, voorbereiden van de examens, schrijven van je reflectieverslagen en uiteraard je eigen practice.

### Afronding en certificaat

Wanneer je alle onderdelen van een module voldoende afgerond hebt, ontvang je een certificaat van deelname en kun je doormen naar de volgende module.

De volledige 300 uur Hatha verdiepingsopleiding rond je af met een afsluitende dag. Pas wanneer je alle modules van deze opleiding voldoende afgerond hebt, ontvang je het overkoepelende 300 uur certificaat.



**Start:** Variabel

**Duur:** 8 modules + afronding

**Kosten:** € 4.995,- | € 5.095,- (per 1 juni 2024)

## KLANKSCHALEN, MANTRA & YOGA

Ben jij benieuwd naar de helende werking van klanken en trilling? Dan is de module Klankschalen, Mantra & Yoga zeker wat voor jou!

Tijdens deze praktische module leer je hoe je de klankschalen kunt gebruiken. Je ontdekt het verschil tussen diverse soorten klankschalen en het effect hiervan op lichaam en geest. Je leert hoe je de klankschalen op een juiste manier gebruikt en hoe je deze in kunt zetten bij meditatie en/of een yogales.

In deze module maak je ook kennis met diverse mantra's en hoe je ze kunt inzetten in een yogales. Wanneer je met jouw stem en behulp van een mantra een klank maakt, zet je een bepaalde trilling in jouw lichaam in beweging. Het herhalen van een mantra heeft de kracht de zanger in een meditatieve staat te brengen.

Tijdens de opleidingsdagen is er ruim voldoende tijd om zelf met de klankschalen te oefenen en uiteraard ook om meerdere klankbaden te mogen ontvangen. Kortom, de perfecte module om zelf van te genieten én te leren hoe je de helende kracht van trilling mag doorgeven.

### Onderwerpen

- Gebruik van klankschalen
- Aanslagtechnieken
- Klankbad en meditatie
- Opbouw en thematisering

### Leerdoelen

- Je leert het verschil tussen de verschillende klankschalen en hoe je deze gebruikt
- Je leert verschillende aanslagtechnieken en het effect hiervan
- Je leert verschillende mantra's en hoe je ze kunt inzetten bij meditatie en/of een yogales
- Je krijgt inzicht in het effect van trilling op fysieke, mentale en emotionele lagen
- Je begrijpt hoe je de klankschalen in kunt zetten bij meditatie en/of in een yogales
- Je weet hoe je een klankbad vormgeeft aan de hand van een thema

**Ingangseisen:** 200 uur opleiding afgerond en/of je bent yogadocent

**Studielast:** 2 - 3 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 3 dagen

**Start:** 10 mei 2025

**Kosten:** € 350,- | € 430,- (per 1 juni 2024)

**VYN:** 18 bijscholingspunten

## MINDFUL FLOW

Yogahoudingen, meditatie- en ademhalings-technieken (pranayama) nodigen je uit om met bewuste aandacht bij je lichaam te zijn. De oefeningen helpen je de taal van je eigen lichaam beter te leren kennen. Zo leer je onder andere voelen of je wel of niet vloeiend beweegt, zowel op fysiek, mentaal als emotioneel vlak. In de module Mindful Flow gaan we dieper in op het begrip 'flow' en onderzoeken we hoe zachte en vloeiende bewegingen vanuit het lichaam ontstaan.

Je komt meer te weten over de relatie tussen 'flow', het zenuwstelsel en het bindweefsel (fascia). Je leert wat fascia is en hoe dit weefsel reageert op beweging. Ook kom je meer te weten over de invloed van het zenuwstelsel op beweging en hoe mindfulness hier een rol in kan spelen. Daarnaast staan we stil bij hoe de intentie van bewegingen invloed kan hebben op zowel onze fysieke ervaringen, gedachten als emoties. Je leert te voelen hoe je lichaam van binnenuit wil bewegen en hoe dit in je yoga practice bij kan dragen aan meer (innerlijke) flow.

Tijdens de module Mindful Flow krijg je verschillende beweegvormen aangereikt die geïntegreerd kunnen worden in je yoga practice. Denk hierbij aan series (sequences) vanuit de Vinyasa Flow, Qi Gong, Easy Flow en Spiral Yoga. Deze flow elementen worden al dan niet op het ritme van de adem uitgevoerd en bevorderden souplesse, zachtheid en energiestroming in het lichaam. Je zal zelf het effect van de verschillende series ervaren en leert hoe je deze kunt integreren in zowel een yoga practice.

Kortom, een interessante module voor iedere ervaren yogabeoefenaar of yogadocent die mindful flow wil integreren in zijn eigen practice of lessen.

### Onderwerpen

- Verschillende flow sequences
- Fascia in beweging
- Mindfulness in beweging
- Integratie in yoga practice en lessen

### Leerdoelen

- Je ervaart verschillende flow sequences en leert hoe je deze kunt integreren in een yoga practice
- Je leert op een sensitievere manier luisteren naar de taal van je eigen lichaam
- Je verdiept je anatomische kennis op het gebied van het zenuwstelsel en het bindweefsel (fascia) in beweging
- Je begrijpt de uitgangspunten vanuit de mindfulness en weet deze te integreren in je dagelijks leven, je yogabeoefening én je docentschap

**Ingangseisen:** 200 uur opleiding afgerond en/of je bent yogadocent

**Studielast:** 2 - 3 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 5 dagen

**Start:** 14 sep 2024

**Kosten:** € 595,- | € 650,- (per 1 juni 2024)

**VYN:** 35 bijscholingspunten

## CHAKRAPSYCHOLOGIE

De chakra's zijn complex en fascinerend en de beschikbare informatie over het chakrasysteem is eindeloos. In de module Chakrapsychologie brengen we de veelheid aan informatie terug tot de hoofdkenmerken, zoals bijvoorbeeld de locatie, de symboliek en de fysieke, emotionele en psychologische functies van de chakra's. Uiteraard krijg je ook uitleg over wat subtiele energie is en hoe die in relatie staat tot het fysieke lichaam.

Tijdens de module besteden we ook uitgebreid aandacht aan de spirituele psychologie, waar de chakraleer een prachtig hulpmiddel voor is. De chakra's hangen samen met de ontwikkelingsfasen van het leven. Met behulp van de chakra's kun je heel mooi de psychische, geestelijke en spirituele ontwikkeling weergeven. Je kunt te weten komen wat je sterke punten en mogelijke ontwikkelingstaken zijn. Ook kun je ontdekken welke psychologische problemen met geblokkeerde of zwak ontwikkelde chakra's gepaard gaan en welke invloed ze hebben op relaties tussen mensen. Kortom: een prachtig systeem als basis voor zelfonderzoek en zelfontwikkeling.

De module Chakrapsychologie biedt je een persoonlijke ontdekkingsreis en geeft je verdieping in jouw docentschap. Iedere opleidingsdag staat in het teken van één of meerdere chakra's. Naast de theoretische achtergrond, gaan we vooral op praktisch niveau met de chakra's aan de slag. Je krijgt handvatten aangereikt om deze eeuwenoude energieleer te kunnen integreren in zowel je dagelijks leven als in de yogalessen die je geeft.

### Onderwerpen

- Subtiele energie en chakrasysteem
- Kenmerken van ieder chakra
- Chakrapsychologie
- Toepassing van de chakraleer

### Leerdoelen

- Je krijgt inzicht in wat subtiele energie is hoe het chakrasysteem is opgebouwd
- Je leert de fysieke, emotionele en psychologische kenmerken van de chakra's en hoe de chakra's de psychische, geestelijke en spirituele ontwikkeling weergeven
- Je bent in staat om de chakrapsychologie toe te passen in je dagelijks leven
- Je bent in staat om de chakraleer te verwerken in de yogalessen die je geeft

**Ingangseisen:** 200 uur opleiding afgerond en/of je bent yogadocent

**Studielast:** 4 - 6 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 8 dagen

**Start:** 10 nov 2024

**Kosten:** € 995,-

**VYN:** 52 bijscholingspunten

## AYURVEDA & ASANA

Ayurveda is een eeuwenoude Indiase gezondheidsleer die gericht is op fysieke en mentale balans. Deze holistische en heldere benadering sluit perfect aan op yoga. Beiden hebben immers als doel om energie optimaal door het lichaam te laten stromen en daarmee balans te creëren tussen lichaam en geest.

In de module Ayurveda & Asana maak je kennis met de grondbeginselen van ayurveda en de toepassing hiervan in het dagelijks leven. Je krijgt uitleg over wat ayurveda is en hoe de term 'gezondheid' gedefinieerd wordt vanuit ayurvedisch perspectief. Vanuit daar verdiep je je verder in de Indiase oorsprong van ayurveda om de achtergronden van deze levenswijze beter te begrijpen. Tevens krijg je uitleg over de basisprincipes en doe je kennis op over de vijf elementen en de twintig eigenschappen met hun manifestaties in het lichaam en de natuur. Je krijgt uitgebreide informatie over de dosha's en hun werking in het lichaam.

Vanuit deze principes gaan we aan de slag met de dagelijkse routine die in de ayurveda een belangrijke rol speelt. De handelingen die je dagelijks verricht hebben een grote impact op je welzijn en je gezondheid. Je leert wat een goede dagelijkse routine is, afgestemd op de verschillende constitutietypes: Vata, Pitta en Kapha. Tevens krijg je informatie over hoe je om kunt gaan met mentale en emotionele factoren, stress en invloeden van bijvoorbeeld seizoenen en leeftijd. Je krijgt uitvoerige uitleg over hoe je je eigen yoga practice af kunt stemmen op jouw constitutie. Hierbij kun je gebruik maken van specifieke asana's of vinyasa's die je helpen te balanceren. Je kunt dit direct zelf ervaren tijdens de opleidingsdagen, maar ook door hier thuis mee bezig te gaan.

Naast de yogabeoefening gericht op je eigen constitutie, gaan we ook aan de slag met de toepassing hiervan bij andere constituties. Je krijgt informatie over welke asana's en vinyasa's geschikt zijn voor de verschillende constituties en hoe je hierin kan begeleiden.

Een interessante module die je een nieuw perspectief geeft op yogabeoefening.

### Onderwerpen

- Filosofie en oorsprong
- Elementen, guna's, dosha's en hun functie
- Ayurvedische richtlijnen voor de beoefening van yoga voor verschillende constituties
- Specifieke asana's of vinyasa's voor de verschillende constituties

### Leerdoelen

- Je begrijpt hoe vanuit ayurvedisch perspectief gekeken wordt naar het leven en gezondheid
- Je maakt kennis met de elementen, de guna's en de dosha's
- Je kent de basisprincipes van ayurveda
- Je begrijpt de samenhang tussen asana's en ayurveda
- Je bent in staat om je eigen yoga practice samen te stellen aan de hand van jouw constitutie
- Je bent in staat om specifieke asana's of vinyasa's samen te stellen voor verschillende constituties

**Ingangseisen:** Geen

**Studielast:** 2 - 3 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 5 dagen

**Start:** 25 mei 2024 / 24 mei 2025

**Kosten:** € 595,- | € 650,- (per 1 juni 2024)

**VYN:** 32 bijscholingspunten

## RESTORATIVE & NIDRA

Restorative Yoga en Yoga Nidra zijn yogavormen die helpen om je systeem tot rust te brengen en het uit te nodigen tot complete fysieke, mentale en emotionele ontspanning. Beide yogavormen helpen je de weg naar binnen te vinden en de rust die zich daar bevindt op te zoeken. Een weg die soms als wat ongemakkelijk ervaren wordt, omdat je onderweg geconfronteerd kunt worden met de onrust die mogelijk aanwezig is. Door gebruik te maken van je adem, je aandacht en mindfulness leer je steeds meer naar binnen keren en de onrust laten voor wat het is.

Tijdens deze module voel en ontdek je zelf wat Restorative Yoga en Yoga Nidra voor je kunnen betekenen. Jouw eigen ervaring hierin is immers de basis van je docentschap. Naast het zelf ervaren gaan we aan de slag met de theoretische achtergrond van beide yogavormen en leer je hoe je hierin les kunt geven. Je krijgt uitgebreid uitleg over de anatomie (o.a. het zenuw-, ademhalings- en sensorisch stelsel), zodat je de invloed van deze yogavormen op het lichaam goed begrijpt. Daarnaast behandelen we het gebruik van de yoga props, zoals bolsters, kussen, blokken en riemen, zodat je weet hoe je van de deelnemers in je lessen goed kunt assisteren en ondersteunen bij volledige ontspanning.

In de module Restorative & Nidra leer je wat de meest gebruikte Restorative yogahoudingen zijn en uit welke onderdelen de Yoga Nidra bestaat, zodat je begrijpt hoe je beide yogavormen op een verantwoorde manier kunt lesgeven en opbouwen. Ook het gebruik van je stem, manieren van cueing en de integratie van meditatie en mindfulness komen aan bod.

Een interessante module voor iedere yogadocent die wil leren lesgeven in deze diep ontspannende yogavormen.

### Onderwerpen

- Kernprincipes Restorative Yoga en Yoga Nidra
- Anatomie van o.a. het zenuw-, ademhalings- en sensorisch stelsel
- Restorative houdingen en gebruik van props
- Yoga Nidra lesonderdelen en scripts
- Lesopbouw en lesgeefvaardigheden

### Leerdoelen

- Je leert de kernprincipes van Restorative Yoga en Yoga Nidra
- Je verdiept je anatomische kennis met name op het gebied van het zenuw-, ademhalings- en sensorisch stelsel
- Restorative houdingen en gebruik van props
- Je kent de uitgangspunten van Yoga Nidra en bent in staat om zelf een script te schrijven met daarin de verschillende onderdelen
- Je begrijpt hoe de lesopbouw in elkaar zit en verfijnt je lesgeefvaardigheden om de juiste begeleiding te kunnen geven
- Je bent in staat om meditatie en mindfulness te integreren in je lessen

**Ingangseisen:** 200 uur opleiding afgerond en/of je bent yogadocent

**Studielast:** 4 - 6 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 8 dagen

**Start:** 15 mrt 2025

**Kosten:** € 995,-

**VYN:** 52 bijscholingspunten

## FYSIEKE BEGELEIDING

In de module Fysieke begeleiding krijg je praktische kennis aangereikt op het gebied van fysiek begeleiden van de deelnemers van je yogalessen. Je verdiept je kennis van point begeleiden en je leert hoe je de deelnemers verder in de staande, zittende en liggende houdingen kan begeleiden.

Tijdens de lesdagen zullen we veel oefenen met yogahoudingen. Welke verschillen in de houdingen merk je bij diverse deelnemers? Hoe kun je een deelnemer de houding helpen te verdiepen op een verantwoorde wijze? We gaan je de basisregels van fysiek begeleiden aanreiken. Je zal uitgenodigd worden om je teacher's eye verder te ontwikkelen en individuele verschillen bij deelnemers te onderscheiden voor een passende fysieke begeleiding.

Kortom, een praktische en ervaringsgerichte module waarbij je veel oefent door naar elkaar te kijken en elkaar te begeleiden.

### Onderwerpen

- Basisregels fysieke begeleiding
- Fysieke begeleiding staande houdingen
- Fysieke begeleiding zittende houdingen
- Fysieke begeleiding liggende houdingen

### Leerdoelen

- Je leert de basisregels fysieke begeleiding
- Je leert nog beter te kijken naar de houdingen van de deelnemers van je yogalessen
- Je doet de kennis op van fysiek begeleiden in staande, zittende en liggende houdingen
- Je oefent in fysiek begeleiden met de medestudenten

**Ingangseisen:** 200 uur opleiding afgerond en/of je bent yogadocent

**Studielast:** 3 - 4 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 3 dagen

**Start:** 17 mei 2024 | 7 mrt 2025

**Kosten:** € 350,- | € 430,- (per 1 juni 2024)

**VYN:** 18 bijscholingspunten

## HOLISTISCHE ANATOMIE

Ben je benieuwd naar de praktische toepassing van anatomie in yoga? Dan is deze module wellicht wat voor jou!

Anatomie wordt vaak gezien als taai en droge stof, maar zodra dit in je eigen lichaam tot leven komt, kan je bijna niet anders dan volledig geboeid zijn. Met deze module hopen we je dan ook te inspireren en te stimuleren om de anatomie als integraal onderdeel te verweven in je lessen. Hierbij bekijken we de anatomie vanuit een holistisch perspectief, waarbij we niet alleen de samenhang tussen de verschillende fysieke delen bekijken, maar ook de relatie met het subtiele lichaam.

Met de module Holistische Anatomie zal je je anatomische kennis op het gebied van een aantal orgaanstelsels enorm verbreden en verdiepen. Zo duiken we dieper in de werking van het bewegingsapparaat en het adem- en zenuwstelsel. Daarnaast doe je basiskennis op over het sensorisch-, hart- en vaat-, hormoon- en spijsverteringsstelsel. We kijken hierbij niet alleen naar de afzonderlijke stelsels, maar vooral ook naar de samenhang. Hierbij leggen we steeds de relatie met yoga en hoe jij deze kennis zowel voor jezelf als in je rol van docent kan toepassen.

Daarnaast gaan we aan de slag met de ontwikkeling van een 'teachers eye', de vaardigheid als yogadocent om lichamen te observeren en bepaalde patronen te herkennen. Een ontwikkeling die tijd nodig heeft, veel oefening vergt en tevens een voorwaarde is om te kunnen starten met (de basis van) het fysiek begeleiden. In deze module gaan we actief met deze ontwikkeling aan de slag met als doel een enorme verdiepingsslag te realiseren in jouw lesgeefvaardigheden als docent. Je krijgt veel nieuwe informatie op een praktische manier aangereikt, waardoor je deze kennis direct in de praktijk kan toepassen.

Deze module bestaat uit een combinatie van lessen op locatie en online lessen die live gegeven worden. We gebruiken verschillende werkvormen om alle lessen een interactief karakter te geven en er voor te zorgen dat je veel kennis en ervaring op kunt doen. Kortom: een verdiepende module voor iedere yoga-docent die anatomie tot leven wil brengen!

### Onderwerpen

- Anatomie in beweging
- Orgaanstelsels en samenhang
- Teachers eye ontwikkelen
- Basisbeginselen fysieke begeleiding

### Leerdoelen

- Je verdiept je kennis van het motorisch-, sensorisch-, ademhalings-, hart- en vaat-, zenuw-, hormoon- en spijsverteringsstelsel
- Je begrijpt de samenhang tussen de verschillende stelsels en de relatie met het subtiele lichaam
- Je leert hoe je lichamen kunt observeren om daarmee een *teachers-eye* te kunnen ontwikkelen
- Je leert hoe je beweegpatronen bij jezelf en een ander kunt zien en herkennen
- Je leert hoe je de basisbeginselen van fysieke begeleiding kunt toepassen

**Ingangseisen:** 200 uur opleiding afgerond en/of je bent yogadocent met stabiele kennis van anatomie

**Studielast:** 4 - 6 uur per week

**Afronding:** Anatomie opdracht

**Duur:** 8 dagen

**Start:** 10 januari 2025

**Kosten:** € 995,-

**VYN:** 50 bijscholingspunten

## YOGA COACHING

Yoga Coaching is de perfecte module om jouw docentvaardigheden naar een hoger niveau te tillen. Met jouw persoonlijke ontwikkeling als basis, krijg je inzicht in onder andere psychologie, communicatie, lichaams-taal en groepsdynamica en leer je hoe je van daaruit je deelnemers kunt coachen en begeleiden. Tijdens de lesdagen onderzoeken we met elkaar hoe je jouw manier van denken, voelen en handelen kunt herkennen in jouw manier van bewegen en communiceren, in de letterlijke en figuurlijke zin. Je leert hoe je jouw zintuigen (nog) effectiever kunt inzetten en hoe je feitelijke waarnemingen kunt onderscheiden van interpretaties en beleving.

We bespreken het belang van communicatie en ethiek en gaan we aan de slag met groepsdynamica en groepsrollen. De ene groep is namelijk de andere niet. We onderzoeken hoe vertrouwen, veiligheid maar ook weerstand tot stand komen en welke rol jij zelf geneigd bent in te nemen in een groep.

Om je coachvaardigheden als docent verder te ontwikkelen gaan we aan de slag met oplossingsgericht werken en motiverende gespreksvoering, zodat je leert hoe je deze technieken kunt gebruiken bij de begeleiding van je deelnemers. Deze module bestaat uit een combinatie van lessen op locatie en online lessen. We gebruiken verschillende werkvormen om alle lessen een interactief karakter te geven en er voor te zorgen dat je veel kunt oefenen met de coachende rol als docent. Kortom, deze praktische module geeft je de handvatten om jouw deelnemers nog beter te kunnen coachen en begeleiden.

### Onderwerpen

- Interactiedynamiek en groepsdynamica
- Waarnemen en voelen
- (Non)verbale communicatie
- Oplossingsgericht werken en motiverende gespreksvoering

### Leerdoelen

- Je leert op een sensitievere manier te luisteren naar de taal van je eigen lichaam
- Je traint je waarnemingsvermogen en leert daarbij een onderscheid te maken tussen feitelijke waarnemingen en interpretaties en beleving
- Je krijgt inzicht in interactiedynamiek en je eigen rol hierin
- Je doet basiskennis op over groepsdynamiek en groepsrollen
- Je doet basiskennis op over oplossingsgericht werken en motiverende gespreksvoering
- Je wordt je bewuster van je rol als docent en de toepassing van psychologische principes

**Ingangseisen:** 200 uur opleiding afgerond en/of je bent een yogadocent

**Studielast:** 4 - 6 uur per week

**Afronding:** Geen

**Duur:** 3 dagen op locatie en 4 dagdelen online

**Start:** 2024-2025 n.t.b.

**Kosten:** € 725,-

**VYN:** 35 bijscholingspunten

**YACEP:** 35 CE-uren

# PRAKTISCHE INFORMATIE

## Antwoord op (bijna) al je vragen

We hebben zoveel mogelijk praktische informatie voor je verzameld en hier beschreven. We hopen hiermee al een groot deel van je vragen beantwoord te hebben. Maar uiteraard gaat er niets boven persoonlijk contact. Wil je kennismaken of heb je vragen of opmerkingen, neem dan contact met ons op. We vinden het namelijk leuk om van je te horen en denken graag met je mee!

[info@yoga-academie.nl](mailto:info@yoga-academie.nl) | [www.yoga-academie.nl](http://www.yoga-academie.nl)

## Locatie en bereikbaarheid

Tenzij anders expliciet vermeld, vinden onze opleidingen plaats op onze locatie bij AmRita Yoga & Wellness in Nieuw-Vennep. De YAN behoudt zich het recht om de opleidingen op een andere locatie en/of data aan te bieden.

### AmRita Yoga & Wellness

Haverstraat 44 | 2153 GB Nieuw-Vennep  
[www.amrita.nl](http://www.amrita.nl)

AmRita Yoga & Wellness is op ca. 18 min loopafstand van het treinstation Nieuw-Vennep. Mocht je liever met de auto komen, dan kun je gratis parkeren op straat.

## Dagindeling

Elke opleidingsdag bestaat uit twee blokken van 3 of 3,5 uur. Tussen de twee blokken is er een lunchpauze van 30 minuten.

## Groepsgrootte

Om iedereen voldoende persoonlijke aandacht en begeleiding te kunnen geven, bestaat iedere groep uit maximaal 20 deelnemers.

## Meenemen

Op de opleidingslocatie zijn yogamatten en meditatiekussens aanwezig. Echter, we adviseren je om altijd je eigen yogamat mee te nemen. Op de opleidingslocatie is een gezellige keuken met een koelkast en een magnetron. Ook is er thee en koffie. Het is echter niet mogelijk om een lunch te kopen. Neem daarom zelf lunch mee. Omdat in de zalen geen open bakers zijn toegestaan, vragen we je om een eigen afsluitbare (thermos)fles/mok mee te nemen.

## Ingangseisen

Voor onze opleidingen en modules gelden verschillende ingangseisen. De specifieke ingangseisen per opleiding of module kun je vinden op de pagina van de betreffende opleiding of module. Wij gaan er altijd vanuit dat je een eigen yoga practice hebt en lessen volgt bij een (ervaren) yogadocent.

## Instromen

Heb je elders (gedeeltelijk) een yogaopleiding gevolgd en wil je graag bij de YAN verder? Neem dan contact met ons op, we denken graag met je mee! In overleg kunnen we afstemmen op welke manier je kunt instromen om je yogapad bij ons voort te zetten.

## Studiebelasting

De gemiddelde studiebelasting per week kun je vinden op de pagina van de betreffende opleiding of module. De studiebelasting kan bestaan uit de volgende onderdelen:

- Voorbereiding: als voorbereiding voor een opleidingsdag vereist is, wordt dit door de betreffende docent vooraf kenbaar gemaakt. Voorbereiding kan bestaan uit het bestuderen van literatuur, het voorbereiden van een les of het maken van een (schriftelijke) opdracht
- Literatuurstudie
- Eigen practice: het zelf dagelijks aan de slag gaan met je eigen (hatha) practice/proces
- Yogalessen: het meedoen en observeren van yogalessen
- Reflectieverslag/scriptie: het schrijven van een zelfreflectie over je ontwikkeling en/of het schrijven van een scriptie
- Examen: het voorbereiden van een theorie- of praktijkexamen

## Studiemateriaal

Indien van toepassing ontvang je bij de start van een opleiding of module een literatuurlijst van de verplichte en aanbevolen literatuur. Deze literatuur is niet bij de prijs van de opleiding of module inbegrepen en kun je zelf bij een (online) boekenwinkel aanschaffen. YAN studiematerialen zoals een hand-out, studiehandleiding of opdrachtbeschrijving zijn wél bij de prijs inbegrepen, echter de eventueel beschikbare YAN studieboeken niet. De kosten hiervoor worden apart in rekening gebracht. Kijk in het actuele kostenoverzicht voor meer informatie. Uiteraard raden we je aan om naast de boeken die op de literatuurlijst vermeld staan zelf op zoek te gaan naar passende literatuur en/of informatiebronnen.

## Opdrachten

Per opleidingsdag of per vak kunnen opdrachten gegeven worden. In het planningsoverzicht dat je bij de start van de opleiding of module ontvangt, vind je daarvan een overzicht. Uiteraard zal de betreffende docent je hiervoor tijdig de bijbehorende uitleg geven.

## Eigen practice en oefengroep

Het ontwikkelen van een eigen yoga practice is erg belangrijk om te blijven werken aan je

eigenvaardigheid. De ervaring in je eigen lichaam is immers de basis voor je docentschap. Zorg dus dat je thuis met grote regelmaat je mat uitrolt voor je eigen yoga practice en dat je tevens lessen blijft volgen onder begeleiding van een ervaren yogadocent. Je bent hiervoor zelf verantwoordelijk.

In sommige modules ga je ook aan de slag met het leren lesgeven en/of verfijnen van je lesgeefvaardigheden. Hiervoor stel je zelf een oefengroep samen, zodat je het geleerde in de praktijk kunt brengen. Dit groepje kan bestaan uit medestudenten, maar in principe kan iedereen die geïnteresseerd is in yoga hieraan meedoen. Hoe meer je oefent, hoe meer ruimte je krijgt om je docentschap (verder) te ontwikkelen.

#### Reflectieverlag en scriptie

Bij de YAN vinden we zelfreflectie een erg belangrijke vaardigheid. Voor een opleiding of module kan het daarom zijn dat je ter afsluiting een reflectieverlag of scriptie schrijft. De doelstelling daarvan is om verdieping te vinden in je eigen yogaproces en je verder te ontwikkelen als mens en/of yogadocent. Het schrijven van een reflectieverlag of scriptie helpt je om nog beter inzicht te krijgen in wat jouw eigen yogapad is en welke ontwikkeling je doormaakt als docent. Tevens geeft het je een verdere verdieping in de onderwerpen die aan bod gekomen zijn tijdens een opleiding of module die je gevolgd hebt.

#### Examens

Voor een opleiding of module kan het zijn dat dat je ter afsluiting een theorie- dan wel praktijkexamen aflegt. Een theorie-examen bestaat over het algemeen uit een combinatie van meerkeuzevragen en open vragen. De vragen refereren naar alle aangeboden lesstof. Een praktijkexamen kan bestaan uit het geven van een (hatha yoga) les, presentatie, mondeling of workshop.

Een praktijkexamen wordt beoordeeld aan de hand van een examenreferentiekader. Uiter-

aard zal de betreffende docent je hiervoor tijdig de bijbehorende uitleg geven.

#### Aanwezigheid

Je dient ten minste 95% van de totale opleidingstijd aanwezig te zijn. Indien er niet aan deze eis voldaan wordt, kan er geen certificaat of diploma uitgereikt worden. Afmelding bij afwezigheid dient te gebeuren door een e-mail te sturen naar [info@yoga-academie.nl](mailto:info@yoga-academie.nl) en tevens telefonisch contact op te nemen via 06-11113442. Eventuele gemiste uren kunnen in overleg ingehaald worden.

Bij afwezigheid gaan wij er vanuit dat je zelf contact opneemt met je medestudenten om je te laten informeren over de gemiste stof en/of opdrachten.

#### Begeleiding op jouw yogapad

Het ontdekken en bewandelen van je eigen yogapad is een interessante ontdekkingsreis. Een reis die je stap voor stap maakt onder begeleiding van onze kundige en zeer ervaren docenten. Zij dragen ieder vanuit hun eigen specialisme en met passie voor hun vak een steentje bij aan jouw ontwikkelingsproces. Ze zullen je stimuleren op onderzoek uit te gaan en je inspireren met informatie en ervaringen. We gaan hierbij uit van een gezamenlijk en gelijkwaardig proces, waarbij altijd ruimte is om vragen te stellen en/of ervaringen te delen. Juist het delen van wat je tegen komt, waar je tegenaan loopt, waar je blij van wordt en wat je raakt is een belangrijk onderdeel van het yogapad. Het is fijn om dit samen te kunnen doen in alle openheid en zonder oordeel.

Als je naast de reguliere begeleiding van de docenten nog behoefte hebt aan extra persoonlijke begeleiding dan kan dat ook. Informeer naar de mogelijkheden en/of boek een coachingsessie met een van onze coaches.

#### Persoonlijke coaching

Vind je het fijn om extra (persoonlijk) begeleid te worden op jouw yogapad en/of wil je een

specifiek vraagstuk onderzoeken? Wellicht is een persoonlijk coachingstraject met een van onze (lichaamsgerichte) coaches, Cecile Knapen of Annejet Maandag, iets voor jou. Met één van hen ga je op zoek naar een antwoord op je vragen. Een coachingstraject, bestaande uit meerdere sessies, stemmen we volledig af op wat jij inbrengt. Een sessie zal meestal bestaan uit een gesprek in combinatie met lichaams- en ervaringsgerichte oefeningen (vanuit o.a. NLP, ACT, haptonomie, lichaamswerk, yoga en mindfulness). De coachingstrajecten kunnen je helpen om inzicht te creëren in bepaalde (belemmerende) patronen en overtuigingen, maar zijn vooral ook bedoeld om meer in contact te komen met jezelf en het zelfhelend- en oplossingsgericht vermogen waarover je beschikt. Onze coachingstrajecten zijn toegankelijk voor iedereen, dus ook voor mensen die geen opleiding of module bij de YAN volgen.

#### Certificaten en diploma

Wanneer je een module voldoende afgerond hebt, ontvang je een certificaat van deelname. Pas wanneer je alle modules en je scriptie voldoende afgerond hebt, ontvang je het overkoepelende 500 uur diploma.

#### Erkenning

De opleidingen van YAN zijn erkend door de VYN, EUY en Yoga Alliance. Na afronding van de 200, 300 of 500 uur opleiding, ontvang je een diploma van de Yoga Academie Nederland dat voldoet aan de eisen van de VYN, de EUY én de YA.

#### Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN)

De volledige docentopleiding van de YAN is erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland. De VYN heeft als doel de kwaliteit van de yogalessen, yoga docentopleidingen en yogabijscholingen in Nederland te verhogen en zoveel mogelijk te bewaken. Zij behartigt de belangen van de aangesloten yogadocenten en is aangesloten bij de Europese Yoga Unie. Voor onze basisopleiding geldt de 200 uur

VYN-erkenning en voor de volledige docentopleiding de 500 uur VYN-erkenning. Na afronding van de 500 uur Hatha docentopleiding kun je je als VYN-erkend yogadocent registreren door een lidmaatschap af te sluiten bij de VYN.

#### European Union of Yoga (EUY)

De European Union of Yoga focust zich op de promotie en overdracht van de essentie van yoga en haar lesgeeftradities. De EUY waarborgt middels de specifieke EUY-richtlijnen de kwaliteit van de aangesloten yoga docentopleidingen in Europa.

#### Yoga Alliance (YA)

Onze opleidingen zijn ook erkend door de internationale organisatie Yoga Alliance. De YA is wereldwijd de grootste non-profit organisatie die de yoga community representeert met als missie om de integriteit en diversiteit van het lesgeven in yoga te promoten en te ondersteunen. Bij de YA zijn meer dan 6.200 yogaopleidingen en ruim 90.000 yogadocenten geregistreerd.

Voor onze basisopleiding geldt de 200 uur erkenning (RYS 200) en voor onze verdiepingsopleiding de 300 uur erkenning (RYS 300). Na afronding van de basis- en/of verdiepingsopleiding kun je je bij de Yoga Alliance registreren als een 'registered teacher'. Dit betreft de RYT 200 of RYT 300 registratie, die uiteindelijk ook samengevoegd kunnen worden tot een RYT 500 registratie.

#### Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO)

De YAN is geregistreerd bij het CRKBO, wat betekent dat onze opleidingen en modules vrijgesteld zijn van BTW.



## INSCHRIJVEN

Via het inschrijfformulier op de YAN website kun je je inschrijven voor een opleiding of een losse module. De inschrijvoorwaarden zijn te vinden op de pagina van de desbetreffende opleiding of module. Na inschrijving ontvang je binnen enkele dagen een bevestiging van je inschrijving op het door jou ingevulde e-mailadres.

Bij inschrijving aanvaard je de toepasselijkheid van de Algemene Voorwaarden.

### Open dagen

Wil je kennismaken met de YAN en graag komen ervaren en voelen of de YAN bij jou past? Kom dan naar een van onze open dagen! Tijdens online bijeenkomst krijg je uitleg over ons aanbod en is er uiteraard alle ruimte om vragen te stellen. We hopen je binnenkort te mogen ontmoeten!

Kijk altijd op de website van de YAN voor het meest actuele data-overzicht.

## CONTACTGEGEVENS

Kennismaken, vragen of opmerkingen? We vinden het leuk om van je te horen!

✉ [info@yoga-academie.nl](mailto:info@yoga-academie.nl)

☎ [06 111 13 442](tel:0611113442)

🌐 [www.yoga-academie.nl](http://www.yoga-academie.nl)

📘 [YogaAcademieNederland](https://www.facebook.com/YogaAcademieNederland)

📷 [Yoga\\_Academie\\_Nederland](https://www.instagram.com/Yoga_Academie_Nederland)

🌐 [Yoga Academie Nederland](https://www.linkedin.com/company/YogaAcademieNederland)

IBAN: NL09 INGB 0637 5098 54 | KvK: 34314435







[www.yoga-academie.nl](http://www.yoga-academie.nl)

[info@yoga-academie.nl](mailto:info@yoga-academie.nl)

