

## **Korte cursussen 2012**

### **Zondag 5 februari 11.15u – 18.00u; cursus recovery yoga (incl. certificaat van deelname)**

Deze cursus geeft meer inzicht in het menselijk lichaam, veel voorkomende blessures en houdingen die deelnemer niet of juist wel zou moeten doen tijdens bepaalde blessures of bij een beperkte mobiliteit. Verschillende lichaamsdelen worden bekeken aan de hand van anatomische en fysiologische kernmerken, waarbij de koppeling wordt gemaakt naar specifieke yogahoudingen. Ook de functie van de ademhaling en het belang van prana worden besproken. De lesdag wordt afgesloten met een pittige les van Iyengar docente Annabel, waarin de anatomische positie van rug, bekken en andere lichaamsdelen nauwkeurig wordt geanalyseerd. Na afloop van de les ontvangen deelnemers een bewijs van deelname in de vorm van een certificaat

Docenten: Axel (en het volgen van een les van Annabel)

Prijs: € 59,- inclusief (19% BTW) en certificaat

### **Zaterdag 18 februari: Ashtanga flow, begeleiding, adjustments en meer gevorderde houdingen**

13.00u – 16.30u

Deze pittige workshop bespreekt het overgrote deel van de houdingen die ook voorkomen in de primary series van Ashtanga yoga. Dit is één van de meest bekende hatha yoga stromingen en tijdens deze cursus beoefen je niet alleen veel van de belangrijkste houdingen in de yoga (ook de meer gevorderde), maar leer je ook de specifieke flow van Ashtanga yoga, de opties voor moeilijke houdingen en hoe je iemand specifiek in een houding kunt begeleiden (ook in de moeilijke houdingen). Naast het deelnemen aan de houdingen, die de basis vormen voor vele hatha yogastromingen, worden een aantal houdingen specifiek besproken, worden opties en adjustments uitgelegd, is er een diepe uitleg over de bandha's en andere belangrijke aandachtspunten. Deze workshop is voor de (aankomende) docenten die het leuk vinden om nieuwe inspiratie op te doen.

Docente: Marije

Prijs: € 39,- (incl. 19% btw)

### **Zondag 25 maart 13.00 – 16.30u; How to use props correctly (Iyengar style)**

Tijdens deze workshop leer je de voordelen van hulpmiddelen tijdens asana's. De docente heeft een Iyengar yoga achtergrond en deze vorm van yoga staat bekend om haar precieze benadering en gebruik van hulpmiddelen. Leer waar je op kunt letten tijdens een houding en hoe je via hulpmiddelen deelnemers beter en veiliger kunt laten meedoen. Door het gebruik van de hulpmiddelen kan de deelnemer op nauwkeurige wijze een houding uitvoeren en daardoor worden de houdingen effectiever en intensiever. Ook worden de houdingen op zeer nauwkeurige wijze geanalyseerd, zodat je kennis van de belangrijkste houdingen toeneemt. Een workshop die vanwege zijn precisie en gebruik van attributen zoals blokken, riemen en bolsters, voor veel nieuwe inzichten kan zorgen.

Deze les wordt grotendeels in het Engels gegeven (vertaling is mogelijk)

Docente: Annabel

Prijs: € 39,- (incl. 19% btw)

### **Zaterdag 31 maart 13.00u – 16.00u; Corrigeren en begeleiden (incl. certificaat)**

Leer hoe je tijdens een houding de deelnemers op deskundige wijze kunt begeleiden. Deze workshop behandelt de vaardigheid van het begeleiden, waarin precies wordt uitgelegd hoe je iemand kunt 'corrigeren' en eventueel, indien de ruimte er is, een persoon verder in een houding kunt brengen. Belangrijke houdingen worden individueel besproken en in de praktijk getoond en geoefend. Na deze cursus heb je ongetwijfeld meer inzichten, inspiratie en mogelijkheden om de deelnemers aan je les te kunnen begeleiden. Omdat je tijdens deze cursus specifiek leert hoe je mensen kunt begeleiden, ontvang je na afloop een certificaat als bewijs van deelname.

Docente: Denise

Prijs: € 49,- (incl. 19% btw en certificaat)

## **Zondag 29 april 13.00u – 16.00u; Filosofie; bhakti en jnana yoga in de praktijk**

In deze cursus worden bhakti en jnana yoga niet alleen diepgaand besproken, maar ook in de praktijk toegepast in de vorm van meditatie en sankirtana.

De filosofie die in deze cursus wordt behandeld is dieper dan tijdens de basisopleiding. Het is vooral toegankelijk voor mensen die een open visie hebben en het leuk vinden om te achterhalen wat de basis en achtergrond van yoga is, en die het interessant vinden om het leven vanuit een traditionele wetenschap te analyseren en in de praktijk te ervaren. De theorie van deze workshop is afkomstig van Boeddhistische onderwijzingen en de Bhagavad Gita.

Docent: Axel

Prijs € 24,- (incl. 19% BTW)

Korting bij meerdere reserveringen van korte cursussen:

Vijf reserveringen: 20% korting op totaalprijs

Vier reserveringen: 15% korting op totaalprijs

Drie reserveringen: 10% korting op totaalprijs

Twee reserveringen: 5% korting op totaalprijs

Reserveren kan via: [info@yogadocentopleiding.nl](mailto:info@yogadocentopleiding.nl)