

## Basic Yoga Teacher Training 11 Februari 2012

### Opleidingsdata

Zaterdag 11 februari 2012	13.00 – 16.00u
Zaterdag 25 februari	13.00 – 16.00u
Zaterdag 10 maart	13.00 – 16.00u
Zaterdag 24 maart	13.00 – 16.00u
Zaterdag 7 april	13.00 – 16.00u
Zaterdag 28 april	13.00 – 16.00u
Zaterdag 12 mei	13.00 – 16.00u
Zaterdag 26 mei	13.00 – 17.00u

### Voor wie

Voor iedereen die geïnteresseerd is in (hatha) yoga en zowel meer diepgang in de filosofie als in de kennis van houdingen zoekt. Na het succesvol afronden van deze opleiding kun je zelfstandig lesgeven. Aangezien dit een intensieve opleiding betreft, is het belangrijk dat deelnemers zeker weten of zij, minstens gedurende een aantal maanden, intensief met yoga bezig willen zijn. Ervaring met yoga is nodig om dit te kunnen bepalen.

In de opleiding worden ook de oorspronkelijke leringen besproken (o.a. uit de Bhagavad Gita) die kunnen afwijken van 'onze Westerse kijk' op de wereld. Wij vinden het belangrijk dat yogadocenten ook kennis hebben van de werkelijke achtergrond van yoga en dit vraagt soms een open 'mind'.

Dagelijkse studiebelasting: 40 – 60 minuten per dag

### Wat leer je

- Lesgeven (in kleinere groepen)
- Tussen de 40 en 60 verschillende asana's (nauwkeurig)
- Ademoefeningen en pranayam
- Lesopbouw
- Verschillende zonnegroeten
- Inzicht in verschillende yogavormen
- Fysiologie
- Anatomie
- Filosofie

Op de laatste lesdag vindt het theorie-examen plaats. De stageperiode vindt plaats na de opleidingsdagen. Men kan kiezen om twee halve stagelessen te geven in onze aangesloten yogastudio, of een dvd opname van een uur te maken. Na goedkeuring van de stageopdracht (incl. Feedback) is het mogelijk om het eindexamen te doen, waarbij de deelnemers nogmaals een halve les geeft (dvd is mogelijk) en laat zien dat men de ontvangen feedback heeft kunnen toepassen. Na goedkeuring van het praktijkexamen ontvangt de deelnemers het diploma.

**Prijs € 480,-** (incl. 19% btw, lesmateriaal en diploma, excl. specifieke literatuur (extra kosten circa € 70,- aan dvd en boeken).

## Zwangerschapsyoga docent opleiding 26 februari 2012

### Opleidingsdata:

26 februari 2012; 11.15 – 16.00u

4 maart 2012; 11.15 – 16.00u

18 maart 2012; 11.15 – 16.00u

### Voor wie:

Voor alle (aanstaande) docenten die momenteel bezig zijn met een hatha yoga opleiding of al een opleiding hebben afgerond. Indien je nog niet hebt deelgenomen aan een opleiding, informeer dan naar de mogelijkheden.

### Wat leer je:

- Veel houdingen die geschikt zijn tijdens de zwangerschap
- Welke houdingen juist niet geschikt zijn
- De theoretische achtergrond die inzicht geeft in de veilige en onveilige houdingen
- Hoe kun je de overgangen op een veilige manier realiseren
- Wat zijn de veranderingen tijdens een zwangerschap
- Specifieke adem oefeningen
- Blessures tijdens de zwangerschap en hoe kun je deze opvangen/ verminderen
- Anatomie van bekken en rug
- Informatie over de trimesters en bevalling
- Aangepaste zonnegroet
- En andere relevantie informatie

Deze cursus wordt afgesloten met een praktijkexamen dat bestaat uit het geven van een deel van een les zwangerschapsyoga. Dit lesgeven wordt gedaan op de laatste lesdag, of op een later gekozen tijdstip. Na het succesvol afronden van het examen ontvangt de deelnemer een diploma.

**Prijs:** € 290- (incl. diploma en 19% BTW)

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

## Hatha yoga vervolgopleiding 1 april 2012

### Lesdata:

Lesdag 1	Zondag 1 april	13.00 – 18.00u
Lesdag 2	Zondag 22 april	13.00 – 18.00u
Lesdag 3	Zondag 6 mei	13.00 – 18.00u
Lesdag 4	Zondag 20 mei	13.00 – 18.00u
Lesdag 5	Zondag 3 juni	13.00 – 18.00u
Lesdag 6	Zondag 24 juni	13.00 – 18.00u
Lesdag 7	Zondag 16-september	13.00 – 18.00u
Lesdag 8	Zondag 30 september	13.00 – 18.00u
Lesdag 9	Zondag 7 oktober	13.00 – 18.00u
Lesdag 10	Zondag 3 november	13.00 – 18.00u

### Voor wie:

Voor alle (aanstaande) docenten die een hatha yoga opleiding hebben afgerond, of bezig zijn met het afronden van een opleiding.

### Wat leer je

- Meer gevorderde nieuwe houdingen
- Analyseren van houdingen; inzichten in wanneer en hoe begeleiden
- Diepere filosofie
- Specifieke anatomie en fysiologie
- Bestuderen en uitvoeren Asthanga serie, Jnana yoga en Bhakti yoga
- Bestuderen, uitvoeren en bespreken van Iyengar yoga

Deze opleiding maakt vooral gebruik van de leringen van Krishnamacharya en zijn leerlingen Iyengar en Pattabhi Jois. De leringen van Krishnamacharya vormen de basis van de meest bekende yogavormen van deze tijd.

De afsluiting van deze opleiding vindt plaats middels het geven van een gedeelte van een les waarin meer gevorderde houdingen worden gegeven. Na een positief resultaat ontvangt de deelnemer een diploma.

**Prijs** € 690,- (incl. 19% btw, Bhagavad Gita en diploma)

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.