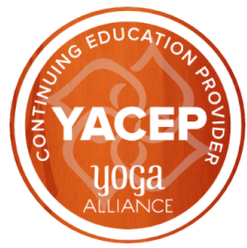


# YOGA VERDIEPINGSOPLEIDINGEN

## het yogapad in theorie en praktijk



## Yogafilosofie en -levensstijl (100 uur)

### Start 25 februari 2023

### Yama & Niyama

Tijdens deze verdiepingsopleiding duiken we in de yogafilosofie. Deze module heet 'Yama en Niyama' omdat deze morele- of ethische principes de basis vormen waarop de yogafilosofie is gebouwd. We beginnen dus bij het begin en gaan vanuit daar de diepte in. Aan de hand van verschillende traditionele geschriften waaronder de Yoga Sutras van Patanjali, de Bhagavad Gita en Upanishads leer je oude teksten te interpreteren én te integreren in de hedendaagse praktijk van zowel je dagelijks leven als in het lesgeven.

Het maakt niet uit hoe, wanneer of waarom je met yoga begonnen bent. Vroeg of laat zal je ontdekken dat yoga meer omvattend is dan de fysieke voordelen die het doen van houdingen je geeft. In deze opleiding leer je meer over yoga als levensstijl. Je leert niet alleen bewust te zijn op je yogamat, maar ook hoe je jouw yoga verder kunt ontwikkelen en verspreiden over andere aspecten in je leven én hoe je anderen kunt begeleiden op hun yogapad.

Deze module maakt deel uit van de Yogadocent Verdiepingsopleiding, maar is ook toegankelijk voor iedereen die zich wil ontwikkelen en verdiepen op het yogapad. Je hoeft dus niet persé yogadocent te zijn. Enige ervaring met yoga is wel een vereiste.

We hanteren een brede, holistische en niet-dogmatische kijk op de filosofieën en we belichten yoga vanuit verschillende invalshoeken. De volgende aspecten komen aan bod:

- Wat is yoga?
- Raja, jnana, bhakti en karma yoga
- Samkhya yoga filosofie en advaita vedanta
- De evolutie van het universum, de natuur en de mens: purusha en prakriti
- De functies van de geest: citta, buddhi, manas en ahamkara
- Samsara en de concepten van dharma en karma
- Het ontstaan en oplossen van wervelingen en blokkades: samskaras, kleshas, granthis

Het blijft niet bij theorie. Al het geleerde wordt direct in de praktijk toegepast.

- Bouwen aan eigen oefenpraktijk met technieken van Ashtanga yoga als basis (toegepast op ieders niveau, geen ervaring vereist) in combinatie met zachte, herstellende yogavormen en meditatie
- Zelfstudie en -ontwikkeling
- Het geven van authentieke, verdiepende yogalessen in je eigen stijl\*
- Observeren van andermans lessen met ontvangen en geven van feedback
- Intervisie, discussie en discours
- Vakdidactiek, lesgeefstijlen en kwaliteiten van een leraar\*
- Communicatieve vaardigheden, taal- en stemgebruik
- Ethiek voor yogabeoefenaars / -docenten
- Yoga als bedrijf\*

- Studentleerproces, leraar – leerling relatie en yogagemeenschap
- Groepsdynamiek, grenzen stellen en specifieke behoeften van individuen

\*sommige onderdelen gelden specifiek voor yogadocenten (in opleiding)

### Kosten

€ 1450,- (incl. 21% btw) per losse module

of

€ 3990,- (incl 21% btw) bij eenmalige inschrijving voor de volledige 300 u opleiding (betaling in 3 termijnen voorafgaand aan iedere module).

### De prijs is inclusief:

- 21% btw (aftrekbaar voor zelfstandigen)
- 14 Bijeenkomsten op een prachtige centrale locatie in Den Bosch
- Ruim 90 contacturen met hoofddocent (E-RYT500) en professionele gastdocenten
- Aanvullende themaworkshops zijn inbegrepen in het lesprogramma
- Studiemateriaal, opdrachten en certificaat

De prijs is exclusief de aan te schaffen literatuur.

### Literatuur

- **Zien door yoga**, Nederlandstalig, Auteur: J. Dijkstra en S. ISBN: 9789060202999
- **Bhagavad Gita**; het klassieke boek van inzicht en bezinning, Nederlandstalig  
Auteurs: Guus en Kuuk Nooteboom, ISBN: 9789490708764

### Lesdagen

14 bijeenkomsten, looptijd februari-juli 2023.

1 + 2	<u>Introductieweekend</u> zaterdag 25 februari 12.00- 18.30 u zondag 26 februari 12.30 -19.00 u
3	zaterdag 11 maart 12.00- 18.30 u
4	zaterdag 25 maart 12.00- 18.30 u
5	zaterdag 8 april 12.00-18.30
6 + 7	<u>Workshopweekend</u> zaterdag 22 april 10.30- 17.00 u (let op andere tijd) zondag 23 april 12.30-19.00 u
8	zaterdag 6 mei 12.00-18.30
9	zaterdag 20 mei 12.00-18.30
10	zaterdag 3 juni 12.00-18.30
11	zaterdag 10 juni 12.00-18.30
12	zaterdag 24 juni 12.00-18.30
13 + 14	<u>Afsluitingsweekend</u> zaterdag 8 juli 12.00- 18.30 u zondag 9 juli 12.30 -19.00 u

(d.d. 1 september '22 o.v.b. wijzigingen)

Voor vragen en inschrijven kun je direct persoonlijk contact opnemen met Miluše van de Kant: 06 4738 3108 / miluse@yogapoint.nl

De opleiding gaat door bij minimaal 6 deelnemers. Om voldoende persoonlijke aandacht te kunnen geven wordt de groep niet groter dan maximaal 15 deelnemers.

**Locatie**

Yoga Point Den Bosch

Bordeslaan 475

5223 MP 's-Hertogenbosch

Op 10 minuten loopafstand van Centraal station Den Bosch. In het Paleiskwartier is uitgebreide (betaalde) parkeergelegenheid.