

Informatie over de Intensieve yoga scholing

Yoga is een ervaringsleer. Dit betekent dat het groeiproces gebeurt door te ervaren. Het heeft tijd nodig om yoga eigen te maken, en jezelf hierin te ontmoeten. Met deze opleiding leer je alle aspecten en achtergronden van yoga kennen en de filosofie te doorgronden.

Voor wie is deze scholing?

Ben je een serieus geïnteresseerde yogabeoefenaar (minimaal 2 jaar yoga ervaring) en ben je ouder dan 23 jaar dan kun je meedoen aan de Intensieve Yoga Scholing. De vereiste vooropleiding is minimaal VMBO.

Door wie?

Docent Liesbeth de Beurs verzorgt de 7 modules bij Yoga Maarssen. Zij nodigt regelmatig gastdocenten uit.

Liesbeth heeft een sterke connectie met de Santosh Puri ashram, liggend aan de voeten van de Himalaya. Het non-dualisme (Vedanta) maar ook het pad van Ashtanga volgens Patanjali wordt hier gevolgd. Het is een vrij zachte maar gedisciplineerde yogavorm die voor iedereen goed te volgen is. Wij kiezen voor één vaste leraar omdat we het leerpad graag intensief samen delen. Te veel leraren geeft volgens ons onrust en verwarring. We proberen zoveel mogelijk het traditionele pad van yoga te volgen. Hierin houden wij ons volledig aan de vastgestelde regels van de Vereniging Yogadocenten Nederland.

Samsara Yoga Docenten Opleiding, docent Danielle Bersma verzorgt de specialisaties op fysiologisch en anatomisch gebied. Deze zijn verplicht als je een diploma wenst.

Info

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl

Hoe ziet het hele traject eruit?:

Eerste jaar: Basis hatha yoga training module 1 en 2.

Deze modules bestaan uit de volgende onderdelen:

yoga basisprincipes

reinigingsmethodes

lichaamshoudingen

beginselen van de yogafilosofie en psychologie

basis chakraleer en de uitwerking van de 1^{ste} en 2^{de}

chakra

Bij Samsara volg je de anatomie/fysiologiemodule: Rug-, nek- en schouderklachten, spanningsklachten en chronische hyperventilatie <http://samsara.nl/rug-nek-en-schouderklachten/>

Tweede jaar: Verdieping hatha yoga module 3 en 4.

Deze modules bestaan uit de volgende onderdelen:

verdieping in lichaamshoudingen

bandha's en hun effecten

ademhalingstechnieken

concentratie en meditatietechnieken

uitwerking van de 3^{de} en 4^{de} chakra

verdieping van de yogafilosofie (lezen van de Bhagavad

Gita en de yoga sutra's van Patanjali)

Ayurveda basisprincipes

Bij Samsara volg je de module: Anatomie en asana's

<http://samsara.nl/anatomie-en-asanas/>

Derde jaar: Verdieping hatha yoga module 5 en 6.

Deze modules bestaan uit de volgende onderdelen:

verdieping in lesgeven

didactiek

communicatietechnieken

praktische en economische aspecten van een

yogapraktijk

het creëren van een veilig en respectvol klimaat in de les

bestuderen van de Upanishads

uitwerking van de 5^{de} en 6^{de} chakra

Bij Samsara volg je de module anatomie en fysiologie:

'Yoga voor ouderen en het therapeutisch aspect', waarin artrose, een stukje neurologie wordt uitgelegd en typisch andere ouderdomsklachten (kanker, CVA, Parkinson, dementie, reuma, hartklachten, bekkenbodem/plasklachten en dergelijke)

Vierde jaar: Verdieping hatha yoga module 7

In deze module wordt de 7^{de} chakra verder uitgewerkt.

Dit is ook een examenmodule waarin je o.a. wordt beoordeeld op:

scriptie schrijven

lesgeven

meditatietechnieken

bijgehouden logboek van de spirituele ontwikkelingen

Bij Samsara Docenten Opleiding volg je een module naar keuze. Door intensieve samenwerking tussen Yoga Maarssen en Samsara Yogadocentenopleiding, kun je naast de Intensieve yoga scholing van Yoga Maarssen via de persoonlijke route bij Samsara een door de VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland) erkend diploma halen. Yoga Maarssen heeft ook de aanvraag zelf ingediend bij de Vereniging Yogadocenten Nederland.

De scholing bestaat uit minimaal 500 contacturen. De India-reis telt ook als een module en staat voor 39 contacturen, je bent volledig vrij om in jouw ritme de modules te volgen.

Agenda voorjaar 2017:

Data Basis Yoga Training (module 1) Weekend

zaterdag 14 januari en zondag 15 januari. Zaterdagen

28 januari, 4 maart, 18 maart, 1 april, 22 april, 13 mei, 20 mei en 21 mei 2017.

Lestijden op zaterdag zijn van 11.30 uur tot 16.30 uur op zondagen van 10.00 uur tot 16.30 uur.

In september 2017 start de verdiepingsmodule (Module 2) van de Intensieve yoga scholing.

De prijs: Iedere opleidingsmodule kost **€ 475,-**. Deze bestaat uit 10 lesdagen per module.

Bij Samsara liggen de prijzen anders, zie hiervoor www.samsara.nl. Ook de India reis prijs is anders. Module 7 (het examenjaar) heeft extra diplomakosten.

Hoe meld je je aan? Je kunt je aanmelden voor de intensieve yoga scholing of basis yoga training door te mailen naar info@yogamaarssen.nl. Ook kun je bellen naar 06 53471436.

Voor de aanmelding heb je eerst een persoonlijk kennismakingsgesprek.

Waar: De algemene modules worden gegeven in de yogastudio van Yoga Maarssen, Nassaustraat 16 - 2 in Maarssen. Hier kun je altijd vrij parkeren en de bus stopt voor de deur. De fysiologie en anatomiemodules vinden plaats bij Samsara in Bunnik/ Utrecht.

Wanneer je 7 modules volgt bij Yoga Maarssen en daarnaast 4 specifieke modules bij Samsara docentenopleidingen volgt - ook wel de 'persoonlijke route' genoemd - ontvang je het erkende Samsara Yoga Docentenopleiding diploma. Na het behalen van dit diploma ben je een erkende yogadocent en kun je je direct aanmelden als lid van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN). Je bent vrij om niet het hele traject te volgen. Wel dien je te starten bij de basis yoga training.