

2 jarige, 500 uur yoga opleiding



Opleiding tot Hatha yogadocent.

Het hoofddoel van deze opleiding is om je voldoende technische kennis, didactische vaardigheden en zelfvertrouwen te geven om een sterke en effectieve hot/hatha yoga docent te worden, maar de opleiding is daarnaast ook bedoeld voor mensen die zichzelf fysiek en persoonlijk willen ontwikkelen.

Niet zomaar les geven, maar les geven met passie!

Wij geloven dat een goede yoga leraar niet alleen maar perfecte asana's kan voor doen, maar ook kan les geven op een manier die zijn/haar leerlingen raakt door zijn/haar passie voor yoga zodat ze zullen meegaan in zijn/haar enthousiasme voor yoga.

Onze yoga opleiding is nuchter en bijzonder praktisch. Hierdoor zal je na 2 jaar vol vertrouwen je hatha of hot hatha lessen gaan geven. Daarnaast zal de opleiding je ook helpen inzicht te verschaffen in wie je bent als mens en hoe je dit kan inzetten tijdens het geven van yogalessen. Het inzicht in jezelf dat we je laten ontdekken tijdens de opleiding is niet alleen bedoeld om een goed yogaleraar te worden, maar ook om ontspannen en open in het leven te staan!



Wat ga je bij ons leren en ontwikkelen?

- Ruime kennis van de technische en filosofische aspecten van yoga,
- Een authentieke en nuchtere manier van lesgeven die gebaseerd is op wie jij bent en op je eigen ervaring als yogi en je eigen levenservaringen,
- Enthousiasme en zelfvertrouwen om op een enthousiaste manier yogales te geven,
- Je zult anderen inspireren en enthousiast kunnen maken voor yoga omdat je zelf laat zien wat het met je doet,
- Voldoende didactische vaardigheden om dit alles aan anderen over te brengen.

Na 2 jaar studeer je af met:

- De kennis en kunde om een inspirerende hatha-, power flow-, vinyasa flow-, yin- of hot yogales te geven,
- De vaardigheid om je les aan te passen aan de behoeftes en het niveau van de leerling voor je,
- Voldoende kennis over de yogafilosofie om dit toe passen in je eigen leven en over te dragen op je leerlingen,
- Kennis over de anatomie en de fysiologie van de mens ook bij hoge omgevingswarmte,
- Kennis over hoe je leerlingen kan helpen in hun houdingen door middel van manuele correcties,
- Kennis over de verschillende ademhalingstechnieken,
- Kennis over de chakra's,
- Alle kennis om een eigen lesprogramma op te zetten,
- Kennis over voeding (ayurvedisch),
- Basiskennis van de Ayurveda,
- Kennis over de energiesystemen in het lijf in relatie tot de yogafysiologie.
- Minimaal 20 uren les ervaring.

Opleidingsonderwerpen

Asana's (yoga houdingen)

Leren kennen en ervaren van diverse asana's en de effecten ervan op lichaam en geest. Daarbij wordt aandacht besteed aan veel gemaakte "fouten" en hoe je jezelf en anderen daarin kunt ontwikkelen.

Filosofie

Diverse yoga filosofieën komen tijdens de opleiding aan bod, het zwaartepunt ligt echter bij het achtvoudige pad van Patanjali. Door middel van meditatie en nabespreking worden de diverse sutra's bestudeerd.

Pranayama

Er zijn meerdere ademhalingstechnieken die tijdens de opleiding worden behandeld. Deze technieken om je energiehuishouding te beïnvloeden leer je toe passen in je dagelijks leven en in de lessen die je gaat geven.

Anatomie

Het menselijk lichaam met het skelet, organen, spieren en weefsel worden doorgenomen. Daarbij worden diverse yoga houdingen gebruikt om deze lichaamsdelen te leren ervaren en te leren beïnvloeden.

Fysiologie

Het menselijk lichaam in betrekking tot yogaoefeningen met extra aandacht voor: het ademhalingsstelsel, spijsverteringsstelsel, zenuwstelsel, endocriene systemen en het omgaan met omgevingswarmte.

Chakraleer

De chakraleer wordt tot in detail en praktisch behandeld.

Persoonlijke ontwikkeling

Doordat je intensief bezig bent met yoga zal je jezelf zowel lichamelijk als mentaal gaan ontwikkelen. Ter ondersteuning van dit proces zal er met een gestalttherapeut gewerkt worden.

Didactiek

Tijdens deze dagdelen zoomen we in op de manier waarop je het beste een les kan opbouwen, kan inspelen op de behoeftes van de leerlingen, maar vooral hoe je anderen enthousiast krijgt om mee te doen met jouw yogahoudingen en yoga levenshouding.

Hot

Tijdens de gehele opleiding wordt alle inhoudelijke en praktische kennis gelinkt aan de effecten van de asana's en pranayama's in de warmte. De specifieke aandachtspunten bij warmte worden hierbij behandeld.

Overig

Tijdens de praktijklessen zullen er dagdelen besteed worden aan onder andere de volgende yogavormen; vinyasa flow-, powerflow-, Yin, kundalini-, zwangerschaps- en Lu Jong yoga. Daarnaast wordt er ook dagdelen besteed aan de zakelijke kant van het vak, zoals klantencontact en belasting zaken.

Na twee jaar studeer je af met een 500 uur **internationaal erkend diploma** (yoga alliance UK). Met dit diploma kun je jezelf inschrijven bij de Nederlandse yoga vereniging.



Praktische zaken

Studiebelasting

Totaal aantal contacturen opleiding = circa 350
Les dagen zijn afwisselend (zonder vast ritme): vrijdag, vrijdagavond en zaterdag.

Lesdata 2015 - 2016

2015

17-31 jan, 6 feb, 14-28 mrt, 10-11 april, 23 mei, 13-20 juni, 4-10 juli, 4-19-26 sept, 2-10 okt, 14 nov, 4-12 dec.

2016

9-23 jan, 5-13 feb, 5-11-19 mrt, 9-23 april, 21 mei, 4-10-18 juni, 9-15 juli, 3-9-17-30 sept, 8-21 okt, 5-19 nov, 2-10 dec.

* let op: de schoolvakanties worden aangehouden. Deze zijn nog niet allemaal bekend voor 2016 dus er kunnen nog kleine wijzigingen op het rooster komen.

Kosten

De kosten van de opleiding zijn €1.650 (vrijgesteld van BTW) voor het eerste jaar. €2350 (vrijgesteld van BTW) voor het 2^e jaar. 2^e jaar heeft 7 extra lesdagen.

Dit bedrag is inclusief:

- het volledige lesprogramma,
- het examen,
- 1 les per week in het yoga centrum.

Dit bedrag is exclusief:

- het jaarlijkse yogaweekend, (circa € 165),
- aan te schaffen boeken (circa €160).

De kosten van de opleiding worden in een keer betaald, of per maand door middel van automatische incasso.

Voor vragen over de opleiding kun je bellen naar 06 14789704 of mailen naar info@yogacentrumtilburg.nl
Of schrijf je in voor de opleiding via onze site.