



## Dagopleiding tot Docent Raja yoga-meditatie

### 200-uren instructoropleiding

In september 2020 start weer onze **dagopleiding tot docent/instructor yoga en meditatie** ( ook als onderdeel en basis van de 500-uur docentenopleiding ) gebaseerd op de Rāja Yoga, de klassieke yogafilosofie. Deze filosofie bestaat al duizenden jaren en werd van leraar op leerling mondeling overgedragen. De grote wijze en yogi Patañjali, die inzag dat Yoga allesomvattend was, heeft deze filosofie meer dan 2000 jaar geleden op schrift gesteld in de vorm van Yogaspreuken (*Sūtra's*). Hij wordt gezien als de vader van de Yoga. Als eerbetoon heeft men dit 'Rāja', Koninklijk, genoemd. Uit deze oorspronkelijke tekst van Patañjali zijn alle huidige soorten Yoga ontstaan.

Het woord 'Yoga' betekent in het Sanskriet 'verbinden'. Vaak vertaalt men dit woord met 'éénwording' van lichaam en geest.

#### De 8 stappen van Patañjali

Patañjali onderscheidt in Yoga acht duidelijke, opeenvolgende stappen, die integraal beoefend worden. Bij een regelmatige beoefening van deze stappen verbetert de lichamelijke en geestelijke gezondheid zoals vitaliteit, ontspanning, concentratie, kracht, creativiteit en intuïtie.

**Yama** Richtlijnen voor een moreel sociaal leven, het opgeven van niet wenselijke patronen.

**Niyama** Richtlijnen voor het aanleren van nieuwe individuele wenselijke patronen.

**Asana:** Lichaamshoudingen, die de algemene gezondheid en vitaliteit bevorderen.

**Pranayama:** Technieken voor de juiste ademhaling, de beheersing van de subtiële energie.

**Pratyahara:** Het bewust terugtrekken van de zintuigen en het naar binnen richten van het denkvermogen, ter voorbereiding van de meditatie.

**Dharana:** Concentratie, het vasthouden van de aandacht bij een onderwerp.

**Dhyana:** Meditatie, éénpuntige concentratie, waarbij slechts één beeld, één gedachte in het bewustzijn aanwezig is.

**Samadhi:** Contemplatie, éénwording met het gekozen onderwerp, wordt ook hogere meditatie genoemd.

## Opleiding 200-uur

Deze 2-jarige opleiding geeft een breed inzicht in de basiskennis Yoga en Meditatie, een prachtige en praktische weg van persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Daarnaast biedt deze opleiding de mogelijkheid om de kwalificatie van Instructor in Yoga & Meditatie te behalen. Onze 2 jarige dagopleiding bestaat jaarlijks uit 16 lessen, gespreid over 8 weekends, waarbij ook actieve thuiswerkzaamheid wordt verwacht.

*Na het behalen van alle verplichte onderdelen van de cursus is deze opleiding gecertificeerd als volwaardige 200-uur opleiding door de I.Y.F. Internationale Yoga Federatie, Stichting Raja Yoga Nederland (SRYN) samenwerkende Yogadocenten (SYN) en Yoga –Academie Tula.*

### Het doel van deze opleiding is tweeledig :

**Ten eerste** om mensen te begeleiden op weg naar hun hogere Zelf, hen in hechter contact te brengen met hun kern en diepste potentie, de bron van Kracht, Liefde, Wijsheid, en Creatieve Intelligentie in ieder mens. Het accent in deze opleiding ligt op de eerste 5 stappen in yoga en legt de nadruk op de praktische kant van het hogere bewustzijn in het dagelijks leven.

De opleiding biedt een goede basis om door te stromen naar de opleiding docent in yoga en meditatie te worden. Onze visie is dat de motivatie om kennis over te brengen van binnenuit ontstaat door enthousiasme, als een hart wat overloopt.

De opleiding is geschikt voor mensen die zich serieus verder willen ontwikkelen in fysieke houdingen, geestelijke ontwikkeling en die eventueel later deze opgedane kennis willen gaan doorgeven. Meditatie en contemplatie, de integratie van het hoger bewustzijn in het dagelijks leven.

**Ten tweede** biedt deze opleiding een goede basis voor teamleiders, coachen en therapeuten als bijscholing in yoga en meditatie.

Een certificaat van Yoga Instructor ontvangt men *na het volgen van min. 80% van ieder studiejaar, de cursus anatomie-fysiologie ( inclusief het succesvol beëindigen van het examen ) en deelname aan 2 verdiepingsweekenden ( 1 per jaar ), het eindwerk en eindgesprek met een yoga grootmeester.*

*Elk studiejaar omvat 8 weekends en een yoga-weekend “ Basiskennis Boeddhisme “ Minstens één of een gedeelte van een weekend wordt gegeven door een gastdocent.*

**Prijs :** € 1.550,00 per persoon / studiejaar, gespreide betaling is mogelijk ( € 535 - € 535 - € 530 )  
Omvattend 16 lesdagen en yogaweekend ( standaard all-in met 2 overnachtingen )

## Inhoud van de lessen.

### Lesindeling:

#### Zaterdag : online via Zoom / @Yoga Home

13.00 - 14.30 uur warming up en asanas incl. ontspanning en concentratieoefeningen

14.30 - 14.45 uur pauze

14.45 - 16.00 uur theorie

Groepswork tot 16.30 uur

#### Zondag : online via Zoom / @Yoga Home

10.00 – 12.30 uur warming up en asanas incl. ontspanning en concentratieoefeningen

12.30 – 14.30 uur lunchpauze

14.30 – 16.00 uur filosofie

Groepswork tot 16.30 uur

### Onderwerpen in de opleiding:

**1<sup>e</sup> module** : Wetenschap van de ziel en 4 vormen van Yoga en Vivekananda

**2<sup>e</sup> module** : Sūtra's van Patañjali

**3<sup>e</sup> module** : Bhagavad Gita

**4<sup>e</sup> module** : afstudeerjaar, modules ( didactiek, anatomie & fysiologie à, eindwerk en eindgesprek

### Verplichte literatuur:

‘Yoga Sutras van Patanjali’, volgens I. Taimni, uitg. Theosofische vereniging

‘Op de weg met de Bhagavad Gita’deel 2., Mansukh patel, uitg. Life Foundation International

‘Je Zelf Zien’ becommentarieerd door Ajata Stam

‘Bhakti, Jnana, Karma en Raja Yoga, Swami Vivekananda, uitg. Ankh Hermes

‘Yoga Dipika’. B.K.S. Iyengar, uitg. Karnak

“Yoga, critical alignment” Gert Van Leeuwen

Yama en Niyama” Ajata Stam

**Aanbevolen literatuur:**

“Hatha Yoga Pradipika” Svatmarama, uitgeverij Theosophical Society, Adyar, India

“Yoga als levenskunst” B.K.S Iyengar

“De yogagids” Christina Brown

“Yoga doen, chakra’s ervaren” Mieke de Bock en Miriam Wapenaar

“Meditatie & Imaginatie” Elleke van Kraalingen

**Sommige van deze boeken hebben wij op voorraad en zijn aan de marktprijs bij ons verkrijgbaar.**