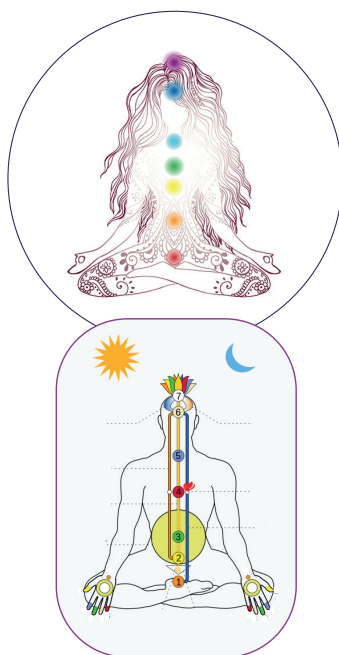


Hatha Chakra Yoga jaar



Hallo

Ontzettend leuk dat je interesse in de Hatha *Chakra* Yoga opleiding hebt.

Bij deze de informatie over de Hatha *Chakra* Yoga opleiding. Als je vragen hebt kan je altijd vrijblijvend contact met me opnemen voor een yoga les en/of gesprek, je bent altijd welkom om een gratis proefles te komen volgen om te voelen en ervaren of onze vorm van yoga past bij jou (als toekomstige yoga docent).

We werken met kleine groepen van max 10 personen.

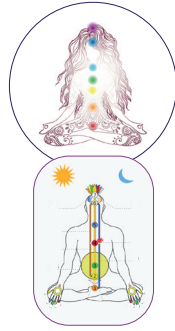
Yoga...

is veel meer dan alleen het aannemen van
een aantal houdingen!
voel & ervaar je dat ook zo?

beoefen je met enthousiastme yoga, wil je meer weten over yoga en/of yoga door-
geven als docent, coach of trainer en/of wil je je persoonlijk ontwikkelen?

Dan past deze opleiding wellicht goed bij jou!





Hatha Chakra Yoga jaar

*Naast dat je Hatha Chakra Yoga docent wordt,
maak je een persoonlijke ontwikkelingsreis door de Chakra's.*

*Zo ontwikkel je een stevige basis 1e chakra,
vanuit deze basis kom je in beweging 2e chakra.*

*Je leert hoe je jezelf kunt laten zien 3e chakra
en dit met liefde overbrengt en weer doorgeeft 4e chakra.*

*Communicatie 5e chakra is belangrijk als yoga docent
en je leert luisteren naar je intuïtie, je innerlijke stem 6e chakra.*

Het 7e chakra zorgt ervoor dat alles klopt.

Hatha Chakra Yoga jaar

Chakra Yoga is een vorm van Hatha yoga welke de nadruk legt op de chakra's, chakra's zijn energie wielen die rondom de wervelkolom bewegen en corresponderen met lichaamsgebieden, organen, klieren, zintuigen en organen. De Hatha yoga werkt met prana, levensenergie. Je kan de chakra's ook meenemen in een Yin Yoga les.

Eerste chakra; aarde, vertrouwen, basis

Tweede chakra: seksualiteit, plezier, water

Derde chakra: ego, identiteit, vuur

Vierde chakra: lucht, liefde & verbinding

Vijfde chakra: stilte, leegte, ruimte..

Zesde chakra: intuïtie, voelen & denken (gedachtes) van binnenuit..

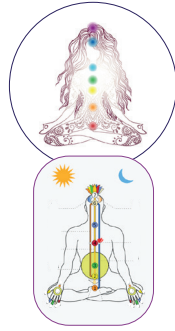
Zevende chakra: meditatie

WAAROM Hatha Chakra Yoga

Op een dieper niveau contact maken met jezelf, volledig je zintuigen inzetten, de prana levensenergie op bepaalde gebieden meer laten stromen, blokkades opheffen door asana's en/of adem oefeningen.

De kracht in jezelf vinden, anders naar jezelf kijken en je wensen manifesteren. Je intuïtie versterken en leren vertrouwen luisteren naar je innerlijke stem.





Hatha Chakra Yoga jaar

VOOR WIE Hatha Chakra Yoga

Hatha chakra yoga is geschikt voor iedereen... voor alle niveaus, leeftijden, lichaamstypes... Maar vooral als je opzoek bent naar verdieping. Het gaat dieper dan alleen het lichamelijke aspect van de yoga en ook deze vorm van yoga is goed te doen/aan te passen bij lichamelijke en/of geestelijke klachten.

INHOUD NIVEAU LEERDOELEN van de Hatha Chakra Yoga

Het aanvagniveau van de opleidingen is MBO met uitschieters naar HBO werk & denkniveau. Kennis maken met Hatha yoga, maar ook wat houden de verschillende vormen van yoga in: het verschil en de overeenkomsten. Welke vorm(en) van yoga past het beste bij jou, wat wil je overbrengen, wat vind je fijner om te 'krijgen of om te geven' en welke vorm van yoga is voor welk publiek geschikt.

Chakra leer vertalen naar de yoga les.

Leren lesgeven, volledige lessen samenstellen en overbrengen.

Houdingen ervaren, leren over te brengen en in te spreken, ook met de kennis van de chakra's.

Hoe stel je een les samen: Waar begin je mee, waar eindig je mee en waarom?

Wat zijn tegenovergestelde houdingen en waarom doen we deze?

Welke chakra's werken samen en hoe verbind je deze in een les.

Wat zijn de aanpassingen van een houding?

Wanneer bepaalde houdingen wel, wanneer niet doen.

Ademhalings oefeningen in chakra gebieden, stilte oefeningen mbt chakra's.

BASISHOUDINGEN van de Hatha Chakra Yoga

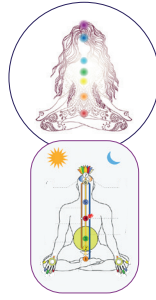
Technisch de basishoudingen goed aanleren.

Anatomie & psychologie van de houding(en)/asana's.

Perfectioneren eigen vaardigheden.

Vertaling basishoudingen naar houdingen voor de chakra's.





Verdieping van de Hatha Chakra Yoga

Verdieping & aanpassing asana's

Anatomie & psychologie van de asana's,

Verdieping eigen (yoga) vaardigheden,

Verdieping in het voelen en ervaren waar je de chakra's kan voelen/ervaren,

Wat een les voor inzicht kan brengen, wat voor effect het geeft op langere termijn.

Wat de chakra's je vertellen, waar zit ruimte, waar zit een blokkade? in lichaam? in geest?

in emotie? in beperking?, hoe kan je deze blokkade zacht maken, wat vertelt deze blokkade jou in dit gebied.

Didactiek van de Hatha Chakra Yoga

Inspreken van de oefeningen, stem gebruik/taal gebruik, hoe geef je verdieping aan.

Begeleiding in de houdingen.

Volledige serie Hatha Chakra YOGA lessen samenstellen en overbrengen mbt opbouw.

Leren observeren en begeleiden van de mensen aan wie je les geeft, dit kan in een groep zijn maar ook personal yoga.

Kijken hoe mensen een houding uitvoeren en waar je dmv begeleiding kan verbeteren en/of kan verdiepen met name gericht op lichamelijke klachten/beperkingen.

EIND OPDRACHT

Een belangrijk onderdeel van de opleiding is een praktijk eindopdracht. Je geeft een ChakraYoga les met een duidelijke keuze voor een Chakra.

De examen- en diplomakosten zijn inbegrepen in het cursusgeld van de opleiding. Je mag 2 keer kosteloos herkansen, dit dien jezelf aan te vragen bij mij.

START OPLEIDING/CONTACT UREN & PRIJS

Opleiding is om de week op de zaterdag van 9.30 tot 13.00 uur. Voor exacte data zie agenda of stuur bericht naar yoganu, we reageren binnen 48 uur, bellen mag natuurlijk ook altijd.

Totaal aantal contact-uren is 50 uur en afhankelijk van je eigen beoefening mbt eigen studie en het volgen van yoga lessen kan je dit beschouwen als een opleiding van 100 uur.

1250,- euro incl inschrijfgeld van 250,- in overleg per maand opleiding komt dan op 1350,- bij maandelijkse betaling inschrijfgeld van 250 voldoen daarna 6 maanden x 184,- euro via automatische incasso.

Het individuele traject komt op 2500,- de opleidingen zijn vrijgesteld van btw.

Het lijkt me leuk om kennis te maken en voor vragen mag je me altijd bellen 06 23 28 45 06 of mailen sandra@yoganu.nl

Namaste Sandra Reina Schaap

