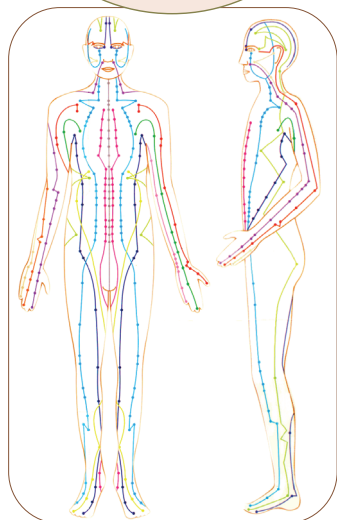


Yin Yoga jaar



Hallo

Ontzettend leuk dat je interesse in de Yin Yoga opleiding hebt.

Bij deze de informatie over de Yin 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!



YogaNu Sandra Reina Schaap 06 23 28 45 06



Yin Yoga jaar

Een persoonlijke ontwikkelingsreis, door Yin Yoga houdingen aan te nemen activeer je de energie stroom van de meridianen en word je je bewust van lichaam, geest, blokkades, ontspanning om zo dichter bij jezelf te komen en deze kennis en ervaring weer door te geven.

Yin Yoga

Yin Yoga is een intensieve rustige verdiepende vorm van yoga die een diepe (meditatieve) ontspanning geeft. Yin Yoga werkt met de meridianen, in deze meridianen stroomt Qi-energie, en wordt adem, levenskracht, vitale energie of spirituele energie genoemd en maakt deel uit van alles wat bestaat. Het is energie die levende wezens in stand houdt.

waarom yin yoga . . .

Je geest en je lichaam komen op een dieper niveau tot rust, terwijl het de prana (je levensenergie) & ki-energie stimuleert in spieren, bindweefsels, meridianen en organen. Bij Yin Yoga ligt de focus op het herstellen van o.a. blessures, het mobieler en soepeler maken van het diepe bindweefsel (fascie, gewrichten, gewrichtsbanden en pezen). Yin Yoga heeft een diepe stimulerende, kalmerende en bevrijdende werking op lichaam & geest, tevens maakt het ruimte. De aandacht gaat naar binnen en je komt bij de stilte in jezelf op een meditatieve manier.

voor wie yin yoga . . .

Yin yoga is geschikt voor iedereen... voor alle niveaus, leeftijden, lichaamstypes...

Voor mensen die op zoek zijn naar (diepe) ontspanning,

Voor mensen met lichamelijke klachten

Voor (top)sporters

Voor heel actieve mensen

Voor rustige persoonlijkheden

Voor zwangere vrouwen

en het is een heel mooie aanvulling op andere sporten

overige vormen (vooral de dynamische) van yoga en beweging/sport.





Yin Yoga

Verdieping

Zowel technische leer van de basishouding als verdieping & aanpassing asana's.
Anatomie & psychologie van de asana's,
Verdieping & perfectioneren eigen (yoga) vaardigheden,
Verdieping in het voelen en ervaren waar je de meridianen kan voelen/ervaren,
Wat een les voor inzicht kan brengen, wat voor effect het geeft op langere termijn.
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.
Ademhalings oefeningen, stilte oefeningen

Didactiek

Inspreken van de oefeningen, stem gebruik/taal gebruik, hoe geef je verdieping aan.
Begeleiding in de houdingen.
Volledige serie Yin 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.

Thoud niveau & leerdoelen yin yoga opleidings jaar:

Het aanvangsniveau van de opleidingen is MBO met uitschieters naar HBO werk & denkniveau.
Kennis maken met Yin 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 over brengen, wat vind je fijner om te 'krijgen of om te geven' en welke vorm van yoga is voor welk publiek geschikt.
Meridianenleer & meridiaan punten vertalen & gebruiken in de yin 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 meridianen.
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 meridianen 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 orgaan gebieden, stilte oefeningen mbt meridianen.





Yin Yoga

Eind opdracht

Een belangrijk onderdeel van de opleiding is een praktijk eindopdracht.

Je geeft een YinYoga les met een duidelijke keuze voor een Meridiaan

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 yin yoga opleiding

Opleiding is om de week op de zaterdag van 9.30 tot 13.00 uur. In totaal zijn er 10 lesdagen exclusief de eindopdracht.

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 maandelijks 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.

NB Heb je interesse in zowel de Yin Yoga opleiding als de Hatha *chakra* Yoga opleiding?

De opleidingen volgen elkaar op, na de Yin de Hatha of na de Hatha de Yin Yoga,

dit is een heel mooie aanvulling & verdieping.

Weet je dit voor aanvang opleidingen dan komt het op een totaal bedrag van 1995,- euro voor beide opleidingen.

Deel je het op dan komt het op een bedrag van 2250,-

Dit kan altijd in overleg met mij.

Namaste Sandra Reina Schaap



YogaNu Sandra Reina Schaap 06 23 28 45 06