



Hallo

Ontzettend leuk dat je interesse in de YogaNidra opleiding hebt.

Bij deze de informatie over de YogaNidra opleiding.

Als je vragen hebt kan je altijd vrijblijvend contact met me opnemen

voor een YogaNidra (online) 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.

YogaNidra...

is veel meer dan alleen liggen in Savasana

voel & ervaar je dat ook zo?

beoefen je met enthousiastme yoga en/of YogaNidra en wil je meer weten over

YogaNidra en/of YogaNidra doorgeven als docent,

coach of trainer en/of wil je je persoonlijk ontwikkelen? ....

Dan past deze opleiding wellicht goed bij jou!





## YogaNidra...

*Een persoonlijke ontwikkelingsreis, door beoefening van verschillende stromingen, stylen van*

## YogaNidra..

*word je bewust van wat YogaNidra met je doet, hoe je een juiste YogaNidra les inspreekt en wat voor effecten het kan hebben op jezelf en de mensen die YogaNidra beoefenen bij jou.*

*Een verdieping voor jezelf en voor de mensen om je heen.*

## YogaNidra...

### YogaNidra betekent yogische slaap.

Het is een (yoga)beoefening waarbij je heel diep in een staat van (bewuste) ontspanning komt. Het is een oefening die systematisch ons bewustzijn van de buitenwereld naar onze (binnen)wereld (innerlijke wereld) verplaatst.

Het brengt ons in een 'soort' van diepe slaap waardoor onze zintuigen, intellect en geest ontspannen. We worden vrij van tijd & ruimte (5e chakra). Onze hersenactiviteit neemt hierdoor af en ons lichaam gaat naar een diepere rust & herstelfase (het rust-zenuwstelsel wordt geactiveerd). Er wordt ook wel gezegd dat een uur Yoga Nidra hetzelfde effect kan hebben als vier uur slaap. (persoonlijk heb ik dit nog niet ervaren) Als het lichaam in zijn/haar herstellende fase komt, kun je de gifstoffen op cellulair niveau opruimen, de geest verfrissen en ballast uit het onderbewustzijn oplossen.

### voor wie & waarom yin yoga . . .

Yoga Nidra kan door iedereen worden beoefend. Het biedt enorme voordelen voor iedereen die het moeilijk vindt om los te laten, of als je heel slecht slaapt. Maar ook bij trauma, burn-out en angst.

Wil je een betere verbinding met jezelf dan kan YogaNidra je hierbij helpen.

Door de beoefening van Yoga Nidra voel je je meer in balans (linker rechter hersenhelft gaan beter samenwerken als ook je actie-, en je rustzenuwstelsel. Het kan diepe innerlijke rust geven, waardoor je je beter en gelukkiger gaat voelen.

Want we observeren veel naar de buitenwereld (3e chakra). Wanneer we Yoga Nidra beoefenen, keren we naar binnen (binnenwereld, 6e chakra). Dat is heel kort de omschrijving van Yoga Nidra: naar binnen kijken, loskoppelen van de buitenwereld, vrij worden van de onrust van de geest en je'zelf' voelen, ervaren en observeren. Yoga Nidra betekent ook wel zelfverwerkelijking, het 'zelf' observeren.

Als Yoga Nidra regelmatig wordt gedaan, kan het leiden tot diepe genezing, het loslaten van negatieve patronen en het loslaten van emoties die in ons onderbewustzijn zitten.

De beoefening van Yoga Nidra wint over de hele wereld aan populariteit steeds meer mensen hebben er baat bij op lichamelijke emotioneel en geestelijk niveau, vaak wetenschappelijk bewezen.





## YogaNidra...

*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.*

### 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 yoga nidra series, stem gebruik/taal gebruik, hoe geef je verdieping aan.

Begeleiding in de ontspanning.

Volledige YogaNidra 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 in savasana liggen en waar je dmv begeleiding kan verbeteren en/of kan verdiepen met name gericht op lichamelijke klachten/beperkingen.

### Ihoud niveau & leerdoelen YogaNidra opleidings jaar:

Het aanvangsniveau van de opleidingen is MBO met uitschieters naar HBO werk & denkniveau.

Kennis maken met YogaNidra, maar ook wat houden de verschillende stylen in. Wat zijn de verschillen wat zijn de overeenkomsten en wat doen de verschillende stylen met jou?

Welke stijl(en) past het beste bij jou, wat wil jezelf over brengen, wat vind je fijner om te 'krijgen of om te geven' en welke vorm van yoganidra is voor welk publiek geschikt.

In een YogaNidra stijl neem ik de chakra's mee.

Leren een YogaNidra sessie geven, volledige serie samenstellen en overbrengen.

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

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



# YogaNidra docenten opleiding



## Eind opdracht

Een belangrijk onderdeel van de opleiding is een praktijk eindopdracht.

Je geeft een YinNidra les met een duidelijke keuze voor een stijl.

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 zondag van 9.30 tot 13.00 uur. In totaal zijn er 10 lesdagen exclusief de eindopdracht.

Voor vragen opmerkingen of de exacte data zie agenda of stuur bericht naar yoganu, we reageren binnen 48 uur, bellen mag natuurlijk ook altijd.

Totaal aantal contact-uren is 100 uur en afhankelijk van je eigen beoefening mbt eigen studie en het volgen van yoga lessen kan je dit beschouwen als een opleiding van 200 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.

## Data 2024/2025 Zondag van 9.30 tot ± 13.00 uur.

2024 1. 15 SEPTEMBER introductie

2. 29 SEPTEMBER

3. 13 OKTOBER

4. 27 OKTOBER

5. 10 NOVEMBER

2025 6. 12 JANUARI

7. 26 JANUARI

8. 9 FEBRUARI

9. 23 FEBRUARI

10. 9 MAART

Totaal 10 lessen en de eindopdracht.

*Namaste Sandra Reina Schaap*



YogaNu Sandra Reina Schaap 06 23 28 45 06