



Zwangerschapsyoga docenten opleiding

HALLO,

Ontzettend leuk dat je interesse in de zwangerschaps yoga opleiding hebt. Bij deze de informatie (deze zwangerschapsyoga opleiding kan in een groep van max 10 personen of individueel). 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.

ZWANGERSCHAPS YOGA...

**IS VEEL MEER DAN ALLEEN HET AANNEMEN VAN EEN
AANTAL HOUDINGEN!**

VOEL & ERVAAR JE DAT OOK ZO?

en beoefen je met enthousiastme yoga, of heb jezelf zwangerschapsyoga ervaren ?
wil je meer weten over zwangerschaps yoga en/of doorgeven als docent, coach of
verloskundige en/of wil je je persoonlijk ontwikkelen?

Dan past deze opleiding wellicht goed bij jou!





Zwangerschapsyoga docenten opleiding

Naast dat je Zwangerschaps Yoga docent wordt,

maak je een persoonlijke ontwikkelingsreis door.

Het bekken is onze basis, vanuit dit gebied worden we geboren

en vanuit dit gebied geven we het leven weer door.

Een heel krachtige energie bevindt zich in het bekken

met deze energie gaan we werken tijdens deze zwangerschapsyoga opleiding.

Zwangerschapsyoga docenten opleiding

WAAROM Zwangerschapsyoga

Zwangerschaps yoga docent vraagt vaak iets meer van je dan een reguliere yoga docenten opleiding. Zwangerschaps Yoga is gericht op liefdevol bewegen zodat je lichamelijk en geestelijk sterk en flexibel blijft tijdens de zwangerschap, maar ook naar de bevalling toe. Zwanger zijn is een bijzondere periode waarin lichaam en geest zich voorbereiden en klaarmaken om een nieuw leven geboren te laten worden. Tijdens de zwangerschap verandert er veel in je lichaam en in je geest, door yoga te beoefenen verminder je spanningen voor jezelf en daardoor ook voor de baby in je buik. Hierdoor wordt je lichaam voor je baby een nog prettigere omgeving.

Je maakt met yoga niet alleen je spieren soepel en sterk, maar komt ook in contact met je innerlijke kracht. Je maakt jezelf geestelijk sterk, zodat je bewust je zwangerschap, bevalling en kraamtijd gaat beleven. Verder zijn adem oefeningen erg belangrijk, dit is essentieel voor het verloop van een zo ontspannen mogelijke bevalling. We beginnen iedere les met een zwangerschapsyoga les zodat je het zelf (weer) kan ervaren en daardoor ook goed doorgeven.





Zwangerschapsyoga docenten opleiding

VOOR WIE

Ben je yoga docent of heb je altijd al iets gehad met yoga, zwangere vrouwen en/of een bijzondere ervaring met betrekking tot je eigen zwangerschap en/of yoga beoefening tijdens je zwangerschap? Wil je zwangere vrouwen begeleiden in een van de meest bijzondere periodes van haar leven en leren inspirerende zwangerschapsyogalessen te geven zodat de zwangeren in rust de de zwangerschap beleven en vol vertrouwen de bevalling ingaan? Dan past deze opleiding wellicht goed bij jou.

INHOUD NIVEAU LEERDOELEN van de *Zwangerschapsyoga docenten opleiding*

Het aanvansniveau van de opleidingen is MBO met uitschieters naar HBO werk & denkniveau. Kennis maken met zwangerschaps yoga, maar ook met de chakra's, anatomie, een verloskundige komt een dagdeel vertellen over haar ervaringen en je leert op een veilige vakkundige manier hoe jij de zwangerschapsyoga lessen kunt aanbieden. Met kennis maar ook met je eigenheid.

BASISHOUDINGEN van de *Zwangerschapsyoga docenten opleiding*

Technisch de basishoudingen goed aanleren.

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

Perfectioneren eigen vaardigheden.

Vertaling basishoudingen naar houdingen voor de zwangeren.

Houdingen ervaren, leren over te brengen en in te spreken, met de kennis van de zwangerschap.

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 zwangerschapsyogales.

Wat zijn de aanpassingen van een houding?

Wanneer bepaalde houdingen wel, wanneer niet doen.

Ademhalings oefeningen tijdens de zwangerschap, om de weeen op te vangen, tussen de weeen door en als er nog geen voldoende ontsluiting is.

als het kindje geboren is tijdens het voeden.

Ademhalings oefeningen

Baby massage en zwangerschaps massage door Carmen.





Didactiek Zwangerschapsyoga opleiding

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

Begeleiding in de houdingen.

Volledige serie zwangerschaps 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/bepkeringen.

EIND OPDRACHT

Een belangrijk onderdeel van de opleiding is een praktijk eindopdracht. Je geeft een volledige zwangerschapsyoga les. 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 woensdag van 13.00 tot 16 uur.

In totaal zijn er 10 lesdagen en de dag van 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 kan er per maand betaald worden de 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

