



Online Yogadocenten opleiding

HALLO,

Ontzettend leuk dat je interesse in de yoga opleiding hebt. Bij deze de informatie over het 1e jaar (dit kan in een groep max 10 personen of individueel).

Als je vragen hebt kan je altijd vrijblijvende contact met me opnemen voor een yoga les en/of gesprek, je bent altijd welkom om 2 gratis proeflessen te komen volgen om te voelen en ervaren of onze vorm van yoga past bij jou (als toekomstige yoga docent).

YOGA...

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

VOEL & ERVAAR JE DAT OOK ZO?

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

Dan past deze opleiding wellicht goed bij jou!



(LEER) DOEL(EN) VAN DE ONLINE OPLEIDING:

Het aanvangsniveau van de opleidingen is MBO met uitschieters naar HBO, de yoga en anatomie van Hans Netten is bijv. HBO en HBO denkniveau.

Kennis maken met asthanga/power yoga & hatha yoga, 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.

BASISHOUDINGEN

Technisch de basishoudingen goed aanleren. Anatomie & psychologie van de houding(en)/asana's. Perfectioneren eigen vaardigheden.

DIDACTIEK & TAAL

Leren voor een groep te staan. Inspreken van de oefeningen. Stem & taal gebruik. Hoe geef je verdieping aan dmv het inspreken van de asana's. De taal waarin de opleiding wordt aangeboden is de Nederlandse taal, het lesmateriaal is in de Nederlandse taal en de opgenomen lessen zijn ook in het Nederlands.

SURYA NAMASKAR A (1e zonnegroet) achtergrond informatie en inspreken.

LESGEVEN

Leren lesgeven, volledige lessen samenstellen en overbrengen.

Houdingen ervaren, leren over te brengen en in te spreken.

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?

Wat zijn de aanpassingen van een houding?

Wanneer bepaalde houdingen wel, wanneer niet doen.

Adem & adem beleving

ANATOMIE Iedere les neem ik een gedeelte mee van het lichaam.

EIND OPDRACHT Een belangrijk onderdeel van de opleiding is een praktijk eindopdracht.

De examen- en diplomakosten zijn inbegrepen in het cursusgeld van de opleiding. Je mag mag 2 keer kosteloos herkansen, dit dien je zelf aan te vragen bij mij. Je kan deze eindopdracht online opnemen en naar mij toesturen.

START OPLEIDING, CONTACT UREN & PRIJS

Je start wanneer jij dat zelf wil. Wanneer het jou past.

Totaal aantal contact-uren 1e basis jaar 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.

1850,- euro in overleg per maand opleiding komt dan op 1950,-. Je krijgt toegang tot 200 online yoga lessen.

Het individuele traject komt op 2950,- de opleidingen zijn vrijgesteld van btw.

