



Uitbreiding Yoga Teacher Training Programma naar 300 uur open voor inschrijving

Op verzoek van velen wordt dit deel 3 niet als "intensive" aangeboden maar in de vorm van 1 lesdag per maand gedurende 12 maanden.

Deel 3 is een verdergaande opleiding -van eveneens 100 uur- die uitsluitend apart kan worden gevolgd door degenen die eerder de Yoga Teacher Training Intensive Deel I en II hebben afgerond. Deze loopt van 20 maart 2011 tot en met 14 juni 2012 en bestaat uit 8 zondag- en 4 zaterdagmiddagen.

Het programma omvat een uitbreiding van de kennis en stof van het 200 uurs programma.

techniek asana's (o.a. bandha's – kriyas – pranayama),

anatomie en fysiologie de lichamelijke kant alsook de Oosterse benadering van energie anatomie (gezondheid bekeken door een spiritueel / biologische bril, een nieuwe blik op hoe het menselijk lichaam geneest.), kinesiologie, chakra's,

filosofie (o.a. Yoga Sutra's (deel 3 en 4), Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Upanishads, The Yoga Tradition -G. Feuerstein),

onderwijsmethoden (omgaan met beperkingen, integratie van kosha's, modificaties en aanpassingen, gebruik van props),

Yoga logboek bijhouden,

meditatie technieken,

mantra's en mudra's, Ayurveda (praktische toepassing in het lesgeven)

ethiek van het lesgeven, (Dona Farhi)

Over het 300-uurs programma

In onze Yoga Teacher Training wordt waarde gehecht aan alle yoga tradities en leringen. Dit programma is een interdisciplinaire yoga opleiding die vele aspecten van de beoefening van yoga omvat.

De aspirant cursist wordt geaccepteerd op het niveau van zijn/haar huidige yoga beoefening. Voor deel 3 van de opleiding dient eerst de 200 uren opleiding met een diploma te zijn afgerond. Het is niet nodig om elke yogahouding te kunnen uitvoeren om een goede leraar zijn, waar het om gaat is een oprecht verlangen naar yoga, – duurzaam geluk.

Via het directe ervarings-leren zal je persoonlijke beoefening van yoga zich verdiepen naar gelang je onderwijs vaardigheden zich ontwikkelen. Afgestudeerden van dit programma zullen in staat zijn om yogaserieën samen te stellen welke geschikt zijn voor 'gezonde' volwassenen, kinderen, tieners en ouderen (er wordt ook aandacht besteed aan de therapeutische toepassing van yoga).

Het doel van deze training is om de studenten te inspireren om de verbinding van mind-body-geest -van zo'n vitaal belang voor de beoefening van yoga, verder te ontwikkelen, en deze ervaringen door te geven aan anderen.

Met inzet van onze verschillende educatieve en praktijkgerichte technieken moedigen we ze aan om yoga als een "way of live" te leven. De 300 uur is een verdere stap in de richting van de volledige Yoga Teacher Training van 500 uur.

Eisen voor deel 3:

Het volgen van alle 72 contact-uren (tenzij in bijzondere gevallen daarvan moet worden afgeweken), in de 18 uren thuis-studie: de "self-practice" eigen yoga beoefening buiten het lesgeven om, het bijhouden van je yoga-logboek.

Deze 100 uur wordt afgesloten met een project, waar je alleen of met een of meer mede-studenten aan kan werken. Het kiezen van een onderwerp en waar het project minimaal aan moet voldoen zullen we in de loop van het cursusjaar bespreken.

Een aantal voorbeelden: het organiseren van een Global Mala in Alphen aan den Rijn, verwendagen voor cancer-survivors; stilte-retraite voor yoga-beoefenaren; het geven van een workshop op een of meer dagen; een Ayurveda dag met ter afsluiting een Ayurvedische maaltijd bereiden, Open Dag in de Yoga studio, enz.

Aanwezigheid en absentie/ inhaal lessen

Dit deel van de opleiding vereist een minimum van 72 contact-uren en 18 non-contact uren. Als je door afwezigheid onder de vereiste contact uren komt moet dat worden gecompenseerd. De eerste keer kan dat door gratis bijwonen van een les van 2,5 uur door een van de stafdocenten. Daarna d.m.v. een privé les (kostprijs van € 75).

(Privé-les kan worden vereist, afhankelijk van het onderwerp dat op de gemiste dag werd behandeld). Het is de verantwoordelijkheid van de student om inhaal-uren bij te houden door datum, tijd en leraar met wie je hebt gewerkt te noteren.

Looptijd

Dit deel van de opleiding vereist een minimum van 72 lessen en 18 non-contact uur om in aanmerking te komen voor certificering.

Je hebt 12 maanden vanaf de startdatum van het programma om aan deze eisen te voldoen. In uitzonderlijke gevallen kan verlenging worden verleend tegen een meerprijs van € 50 per maand.

Boekenlijst:

The Yoga Tradition (it's history, literature, philosophy and Practice) van George Feuerstein, 3e editie, Hohm Press, 2008

Optioneel:

Teaching Yoga van Donna Fahri, (exploring the teacher-student relationship), Rodmell Press, 2006