

KRI gecertificeerde Training voor Yogaleren die willen werken met het Programma Yoga voor Mantelzorgers



Waarom dit Programma

Het Programma Yoga voor Mantelzorgers is een bewustwordingsprogramma waarmee mantelzorgers en mensen die werken in de zorg in zeven thematische bijeenkomsten beter voor zichzelf leren zorgen door middel van yoga. Ook de ander kunnen ze hierdoor beter ondersteunen.

Mantelzorgers vind je in alle categorieën van de samenleving. Daarom is het aanbod gericht op mensen die yoga op de mat maar ook op de stoel beoefenen. Beweegcondities, gezondheidscondities en leeftijd hoeven geen belemmering te vormen voor het werken met dit aanbod.

Inhoud van de training

Tijdens de training ga je bezig met methodiek: wat uit de Kundalini Yoga bied je aan. Hierbij gebruik je het werkboek. Daarnaast verdiep je je in thematische en didactische vragen zoals: wie zijn mantelzorgers, wat zijn mantelzorgthema's, wat hebben mantelzorgers nodig en waarom is ondersteuning belangrijk. Ook ga je bezig met de aanpak: wat heb ik nodig als yogaleraar om mantelzorgers te kunnen ondersteunen, wat bied ik aan als kennismakingsaanbod en hoe kan ik een vervolgaanbod opzetten.

Materiaal

Er wordt gewerkt met Kundalini Yoga materiaal *as taught by Yogi Bhanan*. Bij de training hoort het KRI gecertificeerde werkboek 'Yoga ondersteunt in het zorgen voor jezelf en de ander' en de trainershandleiding voor de yogaleraar.

Duur van de trainingen

Een uitgebreide training voor Yogadocenten uit andere tradities omvat in totaal **36 uur**: 5 uur KY* grondbeginselenmiddag op de vrijdagmiddag voorafgaand aan de training, vervolgens twee weekenden en een gezamenlijk gepland skypemoment van 1,5 uur. Dit alles exclusief zelfstudie en de huiswerkopdracht.

Een uitgebreide training voor Kundalini Yogadocenten omvat in totaal **31 uur**: twee weekenden en een gezamenlijk gepland skypemoment van 1,5 uur. Dit alles exclusief zelfstudie en de huiswerkopdracht.

Vereisten voor de training

Leraren uit andere tradities bezitten een erkend diploma tot yogadocent en volgen verplicht een middag grondbeginselen van de Kundalini Yoga. We adviseren om een aantal Kundalini Yoga lessen te volgen.

Kundalini Yogadocenten zijn in het bezit van het certificaat KRI level 1 instructor voor Kundalini Yoga leraar.

Kosten

Uitgebreide training voor leraren uit andere tradities: € 750,00**. Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten, het werkboek en de trainershandleiding. Duur **36 uur**.

Uitgebreide training voor Kundalini Yogaleren: € 700,00**. Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten, het werkboek en de trainershandleiding. Duur **31 uur**; hierbij geen middag grondbeginselen KY*.

Data

Er is op dit moment een training gepland in **november 2019**.

Uitgebreide training voor Yogadocenten uit andere tradities en Kundalini Yogadocenten.

- Weekenden: **2 en 3 november** en **23 en 24 november 2019**
- **1 november 2019: grondbeginselen KY***, verplicht voor yogaleren uit andere tradities en voorafgaand aan het eerste weekeind van de training.

*KY Kundalini Yoga

**Algemene voorwaarden en betalingscondities: zie aanmeldingsformulier.



De trainers

Monique Siahaya ~ Amrit Kriya van YogaNamo en **Ivonne Wopereis** van Yoga Natuurlijk richten zich al vele jaren op Kundalini Yoga, Yoga op de Stoel, Senioren Yoga en Yoga voor Mantelzorgers. Monique was daarnaast 6 jaar docent aan de Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in Duitsland en geeft tevens trainingen Grondbeginselen Kundalini Yoga op de Stoel voor zorgorganisaties en aan mensen die werken in de zorg. Momenteel zijn Monique en Ivonne bezig met het volgen van segmenten van de Kundalini Yoga Therapy Training van het Guru Ram Das Centre for Medicine & Humanology en richten zich daarmee op het geven van therapeutische yoga.



Monique Siahaya ~ Amrit Kriya



Ivonne Wopereis

Yoga

ondersteunt in
zorgen voor jezelf
en de ander



Contact, informatie en aanmelding

YogaNamoNatuurlijk



info@YogavoorMantelzorgers.nl

www.YogaNamo.nl

Monique

053 4774 179



www.YogaNatuurlijk.org

Ivonne

06 1326 0985

