



Monique Siahaya ~ Amrit Kriya  Ivonne Wopereis

Yoga

ondersteunt in
zorgen voor jezelf
en de ander



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 is daarnaast acht jaar als docent aan de Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in Duitsland verbonden geweest en geeft tevens trainingen Grondbeginselen Kundalini Yoga op de Stoel voor zorgorganisaties. 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.

Contact, informatie en aanmelding



YogaNamoNatuurlijk

info@YogavoorMantelzorgers.nl

www.YogaNamo.nl Monique



Training voor Yogaleraren

Programma Yoga voor Mantelzorgers

Door de Training kun je self-care en bewustwording aanbieden aan mensen die zorgen voor een ander. Bijvoorbeeld mantelzorgers of mensen die werken in de zorg. Er is meer ondersteuning nodig voor deze doelgroep dan anderhalf uur yoga in de week. Er bestaat nog maar een beperkt aanbod voor deze doelgroep die steeds groter wordt.

Met dit Programma leren mensen in zeven thematische dagdelen hoe yoga ondersteunt in het zorgen voor zichzelf. Dat heeft ook een positieve invloed op 'de ander'.

Door de KRI# gecertificeerde Training leer je als yogaleraar werken met dit specifiek ontwikkeld Yoga Programma.

Met dit Programma bied je ondersteuning door adem- en yogaoefeningen, meditaties en ontspanning op basis van zorgthema's. Door uitwisseling over de thema's ontstaat bewustwording.

Inhoud van de Training

Tijdens de Training ga je bezig met *methodiek*, verdiep je je in *thematische* en *didactische vragen* over de *doelgroep*. Ook ga je bezig met de *aanpak*. Daarnaast leer je over het geven van *Yoga op de Stoel*. Het Programma kan **volledig op de stoel** uitgevoerd worden als de fysieke conditie hierom vraagt.

Boeken bij de Training

Gebruikt worden het KRI# gecertificeerd werkboek 'Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander' en de Trainershandleiding. Deze handleiding bevat o.a. vragen waarmee je het proces van bewustwording op gang brengt.



#Kundalini Research Instituut

Waarom dit Programma

Hoe ga je duurzaam om met jezelf wanneer je voor langere tijd zorgt voor een ander naast werk en privéleven? Of wanneer werken (bv in de zorg) te veel van je vraagt? Het is een glijdende schaal die in intensiteit toeneemt en waarvan je je niet altijd bewust bent.

Wist je dat 1 op de 3 Nederlanders (16+) in 2016 mantelzorg gaven (circa 4,4 miljoen mantelzorgers); 43% van de mantelzorgers tussen de 45 en 65 jaar is en dat 34% ouder is dan 65 jaar?

Wat biedt het Programma jou als yogaleraar

- Een Self-care programma aanbieden
- Mantelzorgers en mensen die werken in de zorg ondersteunen
- Het Programma inzetten als ziektepreventie in bv. de zorgsector
- Naast Yoga op de mat werken met Yoga op de Stoel, reguliere Kundalini Yoga kriya's omzetten naar Yoga op de Stoel; er is aandacht voor de theorie en je doet veel praktische ervaring op tijdens de Training
- Werken met mensen met fysieke- en/of beweegcondities; wij delen onze jarenlange ervaring en kennis uit diverse opleidingen, waaronder segmenten van Yoga en Therapie
- Werken met het KRI gecertificeerd Werkboek en Programma
- Nieuwe doelgroepen aanspreken

Vereisten voor de Training

Kundalini Yogaleraren bezitten het certificaat KRI-level 1 instructor voor Kundalini Yoga leraar.

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

KY: Kundalini Yoga; **YoS:** Yoga op de Stoel

******Algemene voorwaarden en betalingscondities: zie aanmeldingsformulier

Duur van de Training

De Training voor yogaleraren uit andere tradities omvat 36 uur: een middag-grondbeginselen, twee weekenden en een afsluitend skypemoment van 1,5 uur. Dit alles exclusief zelfstudie en de huiswerkopdracht.

De Training voor Kundalini yogaleraren omvat 31 uur: twee weekenden en een afsluitend skypemoment van 1,5 uur. Dit alles exclusief zelfstudie en de huiswerkopdracht.

Data Training op Locatie Enschede

- **5 februari 2021: Grondbeginselen Kundalini Yoga** voorafgaand aan het eerste weekend van de Training, verplicht **voor yogaleraren uit andere tradities**.
- **6/7 februari en 6/7 maart 2021**, 2 weekenden voor alle leraren

De training kan ook online gevolgd worden, informeer naar data.

Kosten**

De Training voor leraren uit andere tradities (36 uur): € 750,00.

Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten, het Werkboek, de Trainershandleiding en de KY* Grondbeginselenmiddag op de vrijdag voorafgaand aan de Training.

De Training voor Kundalini yogaleraren (31 uur): € 700,00.

Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten, het Werkboek en de Trainershandleiding. Hierbij geen middag grondbeginselen KY*.

Speciale aanbieding**

Bij aanmelding en **ontvangst betaling tot 1 maand** voor aanvangsdatum, dus **uiterlijk 5 januari 2021** gelden **vroeboekprijzen**:

Leraren uit andere tradities betalen € **650,00**; KY leraren € **600,00**.

NB: Extra korting à € 100,00 indien ook **Basistraining Yoga op de Stoel** is/wordt gevolgd.

Informatie en aanmelding

Neem contact op via info@YogavoorMantelzorgers.nl