

Training voor Yogaleraren

Self-care Yoga Programma

Door de Training kun je Self-care Yoga en bewustwording aanbieden aan ieder die een poosje of al langere tijd te veel van zichzelf vraagt. Ook bedoeld voor mensen die zorgen voor een ander, bijvoorbeeld mantelzorgers en zorgmedewerkers. Er is meer ondersteuning nodig voor deze doelgroep dan een uur yoga in de week. Er bestaat nog maar een beperkt yoga 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'. Je biedt ondersteuning door adem- en yogaoefeningen, meditaties en ontspanning op basis van de specifieke behoeften van deze mensen. Door uitwisseling over de thema's ontstaat bewustwording. Hierdoor kunnen mensen opnieuw verbinding maken met zichzelf.



Kundalini Research Institute, KRI.
Gecertificeerde Training & Programma
Gecertificeerd Werkboek 'Yoga ondersteunt in het zorgen voor jezelf en de ander'

De Trainers

Monique Siahaya van Yoga Namu en Ivonne Wopereis van Yoga Natuurlijk richten zich al vele jaren op Kundalini Yoga, Yoga op de Stoel, Senioren Yoga en Self-care Yoga.

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

Momenteel zijn Monique en Ivonne bezig met het volgen van segmenten van de Kundalini Yoga en Therapy Training van het Guru Ram Das Centre for Medicine & Humanology en richten zich daarmee op het geven van therapeutische yoga.

Informatie & Aanmelding



YogaNamomatuurlijk

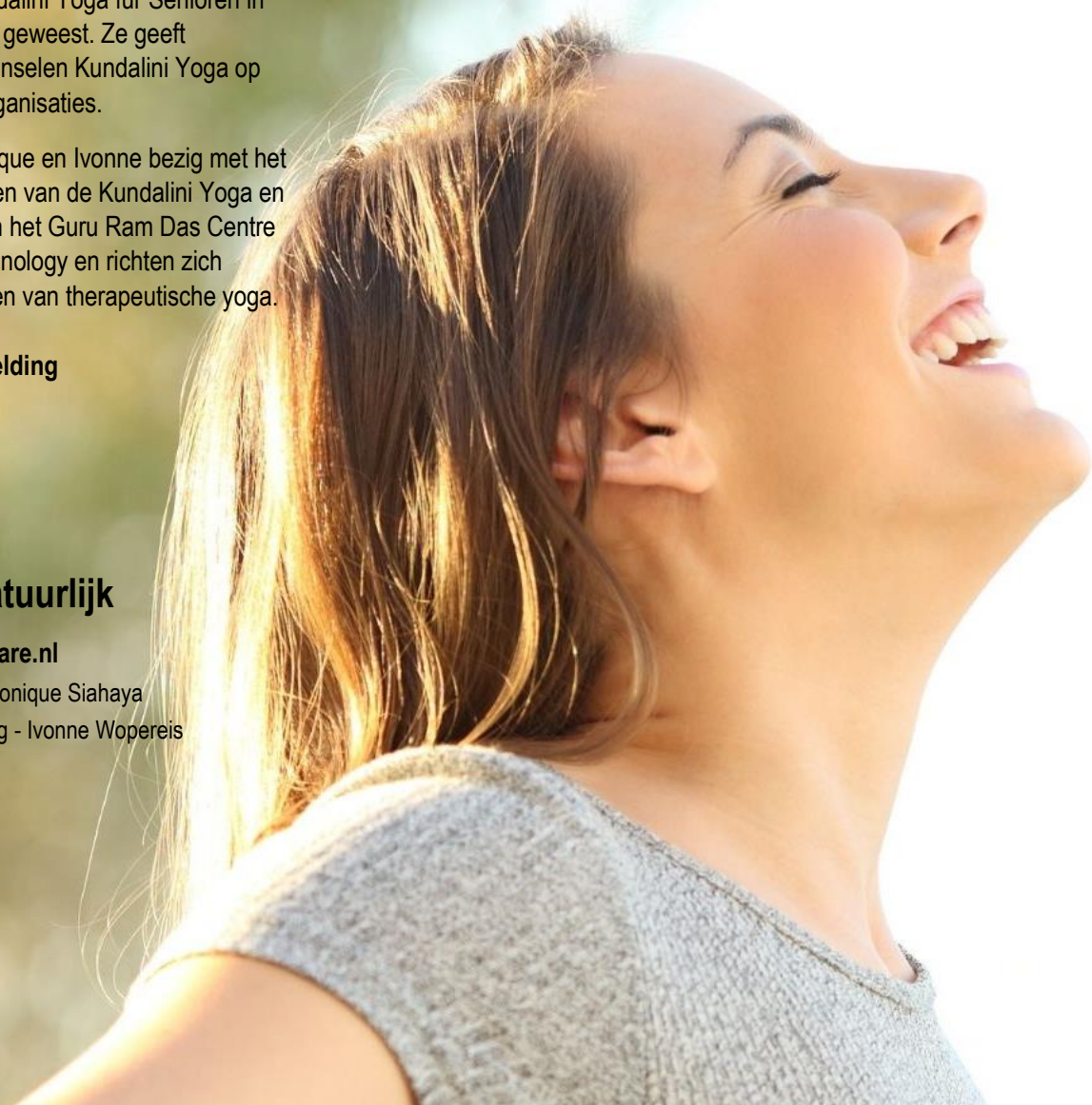
info@yogaforself-care.nl

www.YogaNamu.nl - Monique Siahaya

www.YogaNatuurlijk.org - Ivonne Wopereis

Training Self-care Yoga voor Yogaleraren

"The future depends on what you do today"
~ Mahatma Gandhi



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

De training wordt nu Online aangeboden in een ruimer tijdsbestek. Bij versoepeling van maatregelen kan de Training zo mogelijk live in Enschede gevolgd worden.

Training online: 10/11 + 24/25 april, 21/22 mei en 5/6 juni 2021, telkens van 10.00-14.00 uur.

Nb: **26 maart 2021: Grondbeginselen** Kundalini yoga. Is **verplicht** voor leraren uit andere tradities voor je kunt starten met de Training.

Kosten**

De Training voor leraren uit andere tradities (36 uur): € 750,00. Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten, het Werkboek, de Trainershandleiding en de Grondbeginselen KY* middag voorafgaand aan de Training.

De Training voor Kundalini yogaleraren (31 uur): € 700,00. Dit is incl. € 30,00 aanmeldingskosten, het Werkboek en de Trainershandleiding. Hierbij geen middag grondbeginselen KY*.

Training van het Self-care Yoga Programma

Voor yogaleraren om Self-care yoga en bewustwording aan te bieden aan mensen die uit balans zijn en het contact met zichzelf verloren hebben. Bijvoorbeeld mensen die zorgen voor anderen, zoals mantelzorgers en zorgmedewerkers. Ook van toepassing op mensen die zichzelf langdurig overvragen.

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 naast Yoga op de Mat ook volledig op de Stoel uitgevoerd worden als de fysieke conditie hierom vraagt.

Speciale aanbieding**

Bij aanmelding en ontvangst van de betaling tot 1 maand voor aanvang, dus uiterlijk 10 maart 2021, gelden *vroegboekprijzen, nl.:*

Leraren uit andere tradities betalen € 650,00;
Kundalini yogaleraren betalen € 600,00.

Nb: *Extra korting* à € 100,00 bij gelijktijdige aanmelding en betaling van de Basistraining Yoga op de Stoel.

*KY: Kundalini Yoga

*YoS: Yoga op de Stoel

**Lees de algemene voorwaarden en betalingscondities in het aanmeldingsformulier.

Met deze Training kun jij als Yogaleraar

- Self-care programma aanbieden
- Mantelzorgers en zorgmedewerkers ondersteunen
- Het Programma als ziektepreventie inzetten in bv. de zorgsector
- Naast Yoga op de Mat werken met Yoga op de Stoel
- Werken met mensen met fysieke- en/of gezondheidscondities; wij delen onze jarenlange ervaring en kennis door het lesgeven en volgen van opleidingen, waaronder segmenten van Yoga Therapie
- Werken met het KRI gecertificeerde Programma en Werkboek
- Nieuwe doelgroepen aanspreken

Vereisten voor de Training

Kundalini yogaleraren bezitten het certificaat KRI-level 1 Instructor voor Kundalini yogaleraar.

Leraren uit andere tradities bezitten een erkend diploma tot yogaleraar en volgen vooraf verplicht de *Grondbeginselen van de Kundalini yoga*. Daarnaast adviseren we om een aantal Kundalini yogalessen te volgen.