

Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel voor Yogaleraren

Wil je als Yogaleraar Yoga op de Stoel kunnen aanbieden aan mensen met gezondheidscondities en/of beperkingen in beweegmogelijkheden dan is deze training wat voor jou.

Doelstelling van de training is om preventie en ondersteuning door yoga en meditatie aan te kunnen bieden. Hiermee kun je mensen begeleiden in het laten toenemen van hun bewustwording, waardoor gezondheid en welzijn stabiliseren of toenemen. Ook leren mensen op liefdevolle wijze met zichzelf en hun eigen grenzen om te gaan.

Inhoud: 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. Je geeft les tijdens de training en maakt huiswerk opdrachten. Centraal hierbij staat: Wat hebben deze mensen nodig. Hoe breng je de mogelijkheden van deze mensen en de essentie van de yoga kriya zo dicht mogelijk bij elkaar. Er wordt ingegaan op diverse lichamelijke en geestelijke condities waarin mensen uit deze doelgroep kunnen verkeren.

Duur: Training van 3 dagen van 6 uur, plus 30 minuten afsluitend Online gesprek, exclusief zelfstudie en huiswerkopdracht. Tussen de drie dagen zit een periode van minimaal 2 weken. Uit ervaring blijkt dat de periode tussen beide trainingdagen gelegenheid biedt om je te verdiepen door tussentijds les te geven aan je eigen cliënten.

Kosten:** De Training voor Kundalini yogaleraren (18,5 uur): € 400,00. Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten en Trainershandleiding. (Hierbij geen middag Grondbeginselen KY).

Training voor leraren uit andere tradities (23,5 uur): € 450,00. Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten, Trainershandleiding en de Kundalini Yoga Grondbeginselenmiddag voorafgaand aan de Training.

Vroegboekorting** van € 50,00 bij aanmelding en ontvangst betaling tot 1 maand voor aanvang van de Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel.

Extra korting à € 100,00 indien ook Training Self-care Kundalini Yoga Programma* is/wordt betaald en gevolgd.

Locatie: De Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel wordt gegeven in Enschede, of online via Zoom. De training kan op verzoek in overleg ook op locatie gegeven worden.

Data 2022: Vrijdag 30 september, 21 oktober en 4 november, 10.00-16.00 uur: Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel. Indien online, dan vier dagdelen reserveer hiervoor een extra dag 2 december 10.00-14.00

Vrijdag 23 september, 13.00-18.00 uur
Grondbeginselen Kundalini Yoga.

KY: Kundalini Yoga; KYoS: Kundalini Yoga; *ProgSKY: SelfcareKundaliniYogaProgramma **Algemene voorwaarden en betalingscondities: zie aanmeldingsformulier.

Vereisten voor de Training

Kundalini Yogaleraren: het certificaat KRI-level 1 Instructor voor KY leraar.

Leraren uit andere tradities: erkend diploma tot yogaleraar en volgen vooraf van een middag Grondbeginselen van de Kundalini Yoga. Advies volg een aantal Kundalini Yogalessen.

De Trainer: Monique Siahaya ~ Amrit Kriya van YogaNamo richt 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. Monique heeft segmenten van de Kundalini Yoga Therapy Training van het Guru Ram Das Centre for Medicine & Humanology gevolgd en richt zich daarmee op het geven van therapeutische yoga. Samen hebben Ivonne Wopereis en Monique Siahaya het KRI gecertificeerde Self-care Kundalini Yoga Programma en de Training voor Yogaleraren ontwikkeld en het boek 'Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander'. Dit is een Self-care Yoga programma, voor iedere persoon die zelfzorg behoeft b.v. mantelzorgers, hulpverleners en zorg medewerkers. Daarnaast werkt ze met het Closing the Bones ritueel en Gong.

Contact, informatie en aanmelding

Monique Siahaya ~ Amrit Kriya

www.YogaNamo.nl
info@YogaNamo.nl



SEPTEMBER 2022

Yoga op de Stoel Basistraining Yogadocenten



WWW.YOGANAMO.NL

Wat reacties van yogadocenten die de training hebben gevolgd.

Ik heb het gevoel nu een stevige basis te hebben. Informatie vanuit een zachtere invalshoek, maatwerk aanbieden. Goed leren voelen wat een yoga kriya wil bieden. Het meest sprak me aan het creatieve en ook de celestial communications. Ik heb nog weinig alternatieven voor mensen met verlammingen. Ik neem mee uit de training voelen wat haalbaar is voor cliënten. Ik ga zeker de achtergrondinformatie gebruiken en de aangeboden kriya's en meditaties. Ik heb ontdekt dat eenvoudige oefeningen toch veel effect hebben al lijkt dat niet zo. Het aanpassen van de yoga kriya's voor specifieke condities. Heel professionele opleiding, goede uitleg, ondersteuning van de studenten, voor mij was het prima. Heel erg bedankt voor de opleiding waardoor mensen die het moeilijk hebben in onze samenleving, toch extra ondersteuning kunnen krijgen.

Ik had me van te voren niet gerealiseerd, dat er meer bij komt kijken dan alleen een persoon op de stoel zetten. Het heeft me heel veel informatie gebracht. Ik neem mee, dat ieder anders is met zijn of haar beperkingen. Dat niet iedere kriya voor iedereen het zelfde werkt. Ik ga de trainingshandleiding gebruiken.

Voor mij was het bijscholing en leren van iemand met ervaring met de doelgroep. Ja zeker heeft de training me aangeraakt. Maar 1 dag meer zou prettig zijn, om meer tijd te hebben voor tips&trics voor bepaalde condities. Het me meer ervaring gegeven in hoe ik yoga kriya's kan aanpassen. Het minst sprak me aan te veel lecture en vasthouden aan het tijdschema. Het meest sprak me aan de ervaring en know how van de docent en het enthousiasme en liefde voor de doelgroep. Ik neem mee liefde voor de doelgroep en het lesmateriaal. Ik ga de trainershandleiding gebruiken bij voorbereiding van mijn lessen. Fijn hoe jullie relatie leggen tussen de "reguliere" KY en hoe je dat vertaald naar Yoga op de Stoel.

De opleiding heeft me veel meer diepte en vertrouwdheid met de meditatie gebracht. Ik heb door Monique kunnen leren met zachtheid naar HET PROCESS te "luisteren", me niet door mijn onverwulbare verwachtingen te laten tegenhouden, maar gewoon te DOEN. Ik ben ontzettend dankbaar voor de opleiding en voel me goed uitgerust om verder op pad te gaan met Kundalini Yoga op de stoel. Ik heb geleerd de kriyas te analyseren en te vertalen naar houdingen op de stoel en ik heb een nieuwe rust gevonden in mijn lesgeven überhaupt: dat de yoga aanpasbaar is en dat ik in staat ben langzamerhand beter met mensen "met condities" te werken en hen ook een fijne Kundalini yoga ervaring te mogen geven.