

voorjaar 2020



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

workshops
specials
bijscholing
en cursussen



INHOUD

Workshops	4
Specials en bijscholingen	7
Cursussen	15
Herhalingsdagen	18
Open dagen	19

Yoga is jezelf ontdekken jezelf ervaren jezelf zijn

Ga voor verdieping!



3

Vanaf januari 2020 kun je weer allerlei cursussen, workshops en specials volgen bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Om je (verder) te verdiepen in yoga en de achtergronden van yoga. Of je nu veel of weinig yoga-ervaring hebt, of je wil kennismaken met de opleiding of je wil verdiepen in je vak, er is vast iets van je gading bij.

Informatie over de complete opleiding vind je op www.yoga-saswitha.nl en in de studiegids. Vraag 'm aan bij ons secretariaat. Of bezoek één van onze open dagen (data achterin deze flyer).

Als je belangstelling hebt voor de vierjarige yogaopleiding, maak dan een afspraak voor een oriëntatiegesprek, wellicht kan je in januari al met een cursus starten.

Hartelijke groet,
Anneke Verweijen en Diana Plenckers
(directie Saswitha Opleiding)

WORKSHOPS

Lichaam, adem, bewustzijn

Workshop Yoga en adem

Docent	Anneke Verweijen
Datum	zo 17 mei 2020, 11.00–17.00 u
Bijscholingspunten VYN	5
Kosten	€ 85,-

Thema van deze workshop is het bewust ervaren hoe de adem lichaam en bewustzijn met elkaar verbindt. De dag begint met een yogales in Saswitha-stijl. De adem neemt een centrale plaats in. Daarna wordt tijdens de theorieles de werking van de adem behandeld. In de middag doen we ook enkele oefeningen waarbij je de adembeleving bij een ander kunt stimuleren.

Ook te volgen als bijscholing. Deze workshop is dé gelegenheid om je eigen cursisten en yogavrienden eens mee te nemen naar Bilthoven.

Sūryanamaskāra

Workshop Zonnegroet

Docent	Diana Plenckers
Datum	zo 21 juni 2020, 11.00–17.00 u
Bijscholingspunten VYN	5
Kosten	€ 85,-

In deze workshop leer je de uitvoering, de achtergronden en de effecten van de Zonnegroet op het lichaam en het bewustzijn. We gaan in op de emotionele en spirituele betekenis van het vuur en de zon voor de mens, bezien vanuit de Indiase mythologie. Je leert de twaalf Sanskriet namen van de zon die als mantra's deze klassieke serie yogahoudingen begeleiden en versterken.

De workshop is open voor iedereen die zich wil verdiepen in yoga en kennis wil maken met de stijl van lesgeven van de opleiding. Ook te volgen als bijscholing: hoe leer je je cursisten de Zonnegroet?



Filosofie op zondag

Losse lesdag Yoga en wijsbegeerte

Elk seizoen een nieuwe serie lezingen door gastsprekers en yoga/meditatie door docenten uit ons eigen team. Open voor iedereen met belangstelling voor de filosofische bronnen van yoga. Je leest alles over de sprekers en onderwerpen op yoga-saswitha.nl.

Thema seizoen 2019/2020: Hoe yoga yoga werd...

De yogafilosofie is geen eenduidig geheel met een duidelijke oorsprong. Diverse filosofische bronnen en geestelijke stromingen hebben de yoga gevormd tot dat wat we nu als yoga beschouwen. Aan de hand van verschillende gespecialiseerde sprekers verkennen we dit seizoen een aantal bronnen van yoga. Van de oudste tot enkele jongere denkrichtingen, oosterse en westerse, waarbij we proberen helder te krijgen wat yoga oorspronkelijk was en wat het is geworden.

Lezingen van vorige seizoenen beluisteren?

Je kunt ze downloaden op www.yoga-saswitha.nl/lezingen.

De eerste drie lezingen van Filosofie op zondag waren in september, november en december 2019. Dit zijn de onderwerpen van de overige drie lesdagen in 2020:

Yoga en de upanishaden

Lezing	dr. Bruno Nagel
Datum	zo 19 jan 2020, 11.00–16.00 u
Bijscholingspunten VYN	4
Kosten	€ 85,-

Yoga en christendom

Lezing	drs. Rinus van Warven
Datum	zo 16 feb 2020, 11.00–16.00 u
Bijscholingspunten VYN	4
Kosten	€ 85,-

Yoga en boeddhisme

Lezing	prof. dr. André van der Braak
Datum	zo 15 mrt 2020, 11.00–16.00 u
Bijscholingspunten VYN	4
Kosten	€ 85,-



SPECIALS EN BIJSCHOLINGEN

Special: microchakra's

Spiritual Birth, Spiritual Baby, Spiritual Life - a sacred workshop

Docent	Sri Shyamji Bhatnagar
Data	zo 26 t/m do 30 jan 2020
Tijd	zo, wo, do 10.00-17.00 u, ma, di 10.00-15.30 u
Bijscholingspunten VYN	22
Kosten	€ 795,-

Het thema van deze Special, toegelicht door Sri Shyamji Bhatnagar: "All babies enter the birth they have chosen, accompanied by a specific plan for their life, based on their samskaras. Samskaras are the subtle impressions of past actions from previous lives. The mother is the baby's first guru, and the father, its second guru. Both parents have the golden opportunity to guide and care for their child, to facilitate the child's life plan and mission, as they live a spiritual life that can inspire and be a model for their baby. The parents are also fulfilling their parabdhā karmas, their duties in their present incarnation, as they mindfully guide their child in its path, inspiring a spiritual life.



7

Microchakra™ psychology, presents a pathway to understanding the structure of all behavior, including practical resources and techniques to maintain the openings in one's subtle energy system. The first three years of a girl's life and the first three and a half years in a boy's life are the most important in establishing a child's sense of being grounded and connected to the earth plane. This is the amount of time that it takes for energy to slowly descend within the right channel, from the seventh to the first chakra, the 'right-channel age'.

Child-rearing practices, particularly in the first three years of a child's life, the right-channel age, directly affect the relative openness to the light of the chakras. For example, a child with an open third chakra will feel confident and relate easily with others while third-chakra blockages may result in aggressiveness and an overly competitive attitude. In 'Microchakras, InnerTuning for Psychological Well-being', the authors detail indicators of openings and blocks in each of the 147 microchakras along with examples of the actions that would tend to create blocks or foster openness.

This highly interactive workshop will encompass all that is necessary to prepare to conceive, nurture, and guide your child in its spiritual birth, to become a well-grounded presence on this earth, and to experience the fullest spiritual essence it chooses to be."



Special: Yantra's en numerologie

Yantra's leren schilderen als hulpmiddel tot zelfstudie

In deze nieuwe driedaagse Special door Pieter Weltevrede leer je hoe een yantra te ontwerpen en in te schilderen. Dit heeft een centerend effect, waardoor je meer gefocust kunt zijn op je dagelijkse bezigheden.

We beginnen in de eerste les met de yantra van Ganesha; hij die obstakels verwijdert en aan het begin staat van elke onderneming. Deze yantra beoogt de balans in ons te herstellen en inzicht te geven hoe die te handhaven. In de tweede en derde les houden we ons bezig met de yantra's van de planeten die een rol spelen in ons leven. Hierbij maken we gebruik van de Indiase numerologie. Dit is een eenvoudige en snelle manier om meer inzicht te krijgen welke planeten invloed hebben op onze persoonlijkheid, ons gedrag en dat van anderen. Als eerste richten we ons op het psychische nummer, ofwel hoe wij onszelf zien en wat 'ik' wil. In de laatste les bestuderen we ons lotsnummer, ofwel hoe anderen naar ons kijken, en waarom we hier op aarde zijn.



9

Docent	Pieter Weltevrede
Data	do 12 en 26 mrt, 9 apr 2020
Tijd	10.00-15.00 u
Bijcholingspunten VYN	12
Kosten	€ 265,-
Pakket tekenmaterialen om thuis te kunnen werken	€ 45,-



Special: Yoga Nidra

Vijfdaagse bijscholing voor yogadocenten

Docent	Sadvi Abha Saraswati (Mātājī)
Data	ma 20 t/m vr 24 apr 2020
Tijd	17.00-21.00 u laatste lesdag tot circa 21.45 u i.v.m. afsluitend avondritueel
Bijscholingspunten VYN	18
Kosten	€ 595,-

Onze geliefde lerares Mātājī van de Parmarth Niketan Ashram in Rishikesh behandelt in deze 5-daagse Special niet alleen de opbouw en onderdelen van Yoga Nidra, ook gaat zij diep in op de achtergronden en het spirituele fundament van deze oude meditatietechniek. Met speciale aandacht voor de gebruikte mantra's en hun betekenis. Deze Special is een unieke kans voor studenten en docenten van de Saswitha Opleiding om buiten India les te krijgen van Mātājī en deze bijzondere vorm van meditatieve ontspanning van haar te leren.



Yoga en ondernemerschap

Driedaagse bijscholing voor startende yogadocenten

Docenten	Erna Wegman (ondernemersvaardigheden) en Diana Plenckers (yoga, meditatie)
Data	do 28 mei, 11 jun, 10 sept 2020, 10.00-15.00 u
Bijscholingspunten VYN	13,5
Kosten	€ 265,-

Nieuw dit seizoen: een driedaagse cursus om jou als yogadocent te ondersteunen in het starten van je eigen yoga-onderneming. Het doel van de cursus is om inzicht te bieden in hoe je jouw yoga-ondernemerschap vorm wilt geven en hoe je hier concreet handvatten aan geeft. Je gaat naar huis met een levensvatbaar ondernemersplan en een actielijst. In drie cursusdagen begeleiden we je aan de hand van een stappenplan naar de vorm van ondernemerschap die bij jou past. We starten steeds met een les yoga en meditatie waarbij je de aandacht naar binnen keert en je je bewust wordt van je drijfveren.



II

Resultaat na drie dagen

- Je hebt een uitgewerkt ondernemingsplan met daarin o.a. een begroting, kostprijsberekening en een marketingplan.
- Je hebt een helder plan van aanpak en een lijst met actiepunten.
- Je bent in staat onafhankelijk aan de slag te gaan met je ondernemerschap, je weet wat er naast het geven van yogalessen nodig is.
- Je bent in staat om zinvol betekenis te geven aan ondernemerschap binnen het pad van yoga.
- Minder angst voor cijfers, financiën, belastingen en vakjargon van boekhouders.
- Zin om te beginnen!

Themaweekend Yoga en ayurveda

Dagelijkse routine, voeding, yoga en massage voor vata, pitta en kapha

Docenten	Mariëlle Glorie en Diana Plenckers
Data	za 18 en zo 19 apr 2020
Tijd	za 14.00–zo 16.00 u
Bijscholingspunten VYN	14
Kosten	€ 365,-

In het themaweekend Yoga en ayurveda dompelen we ons helemaal onder in de ayurveda waarbij we de opgedane theorie en praktijk van de modules Ayurvedische massage en Ayurvedische beginselen integreren in het dagelijks leven. Te beginnen met de ayurvedische ochtendroutine, maar ook met yoga en massage voor de verschillende constituties en natuurlijk heerlijke ayurvedische maaltijden die we gezamenlijk bereiden.

Je kunt je voor het themaweekend inschrijven wanneer je Ayurvedische massage of Ayurvedische beginselen volgt of hebt gevolgd.

Wanneer je dit themaweekend toevoegt aan Ayurvedische massage en Ayurvedische beginselen, verleng je deze met 14 contacturen. Ze tellen dan mee als modules nieuwe stijl (elk 37 contacturen) voor het diploma van de vierjarige opleiding.



12







CURSUSSEN

Ayurvedische beginselen

Docent	Mariëlle Glorie
Data	vr 17 en 31 jan, 14 feb, 6 en 20 mrt, 10 apr, 15 mei 2020, 15.30-19.30 u, zo 7 jun 2020, 12.00-18.00 u
Bijscholingspunten VYN	30
Kosten	€ 725,- (incl. ayurvedische maaltijden)

Basiskennis van ayurveda in theorie en praktijk. Elke les beginnen we met een door de docent en studenten bereide ayurvedische maaltijd, waardoor je smaak en de uitwerking ervan zelf kunt ervaren.

Open voor yogadocenten, -studenten en geïnteresseerden van buiten de opleiding.

Ayurvedische massage

Docenten	Diana Plenckers en Yvon Buis
Data	di 21 jan, 4 en 18 feb, 10 en 24 mrt, 14 apr, 19 mei 2020, 16.00-20.00 u, za 6 jun 2020, 11.00-17.00 u za: 25 jan, 8 en 22 feb, 14 en 28 mrt, 18 apr, 23 mei 2020, 16.00-20.00 u, za 6 jun 2020, 11.00-17.00 u
Bijscholingspunten VYN	30
Kosten	€ 655,-

Je leert het hele lichaam masseren volgens de ayurvedische principes en enige theorie en achtergronden van ayurveda. Deze cursus kun je naast een opleidingsjaar volgen, ook al in het eerste basisjaar. De cursus is ook open voor geïnteresseerden van buiten de opleiding.

De modules Ayurvedische beginselen Ayurvedische massage tellen beide 30 contacturen (module oude stijl). Om beide cursussen mee te laten tellen in de nieuwe regeling (37 uur per module) kun je het themaweekend Yoga en ayurveda (14 uur) eraan toevoegen.



Yoga en meditatie

Docent	Lot Heijke
Data	vr 17 en 31 jan, 14 feb, 13 en 27 mrt, 10 apr, zondag 19 apr (lange lesdag), 5 jun 2020
Tijden:	10.00-15.00 u, lange lesdag 11.00-17.00 u
Bijscholingspunten VYN	37
Kosten	€ 795,-

Verdiepingscursus waarin op praktische wijze yoga, mindfulness en meditatie vanuit de boeddhistische filosofie worden geïntegreerd. Geïnteresseerden van buiten de opleiding krijgen voor aanvang van de cursus een aanmeldingsgesprek.

Adem en prānāyāma

Docent	Noor Palazzi
Data	vr 24 jan, 7 feb, 6 en 20 mrt, 3 en 17 apr, 15 mei 2020, 10.00-15.00 u, vr 12 jun 2020, 9.00-15.00 u
Bijscholingspunten VYN	37
Kosten	€ 795,-



Een cursus voor yogadocenten die hun eigen āsana- en prānāyāmabeoefening willen verdiepen. Adem en prānāyāma kun je volgen wanneer je de cursus Adem en ademtherapie of Chakravidya hebt afgerond.

Anatomie en yoga

Docent	Elisa Fischer (arts en yogadocent)
Data	vr 24 jan, 7 en 21 feb, 13 en 27 mrt, 10 en 24 apr (lange lesdag) en 22 mei 2020
Tijden	10.00-15.00 u, lange lesdag 9.15-15.45 u
Bijscholingspunten VYN	37
Kosten	€ 795,-

Hoe werkt het menselijk lichaam en wat is het effect van yoga op het fysieke functioneren? Dat leer je in deze cursus die is toegespitst op wat je als yogadocent moet weten. De laatste lesdag brengen we een bezoek aan de Medische Faculteit Utrecht voor een Practicum Anatomische Preparaten.

Voor yogadocenten en voor studenten van de opleiding.



HERHALINGSDAGEN

"Je ervaart de les op een dieper niveau, ook de theorie"; "het is net alsof ik de eerste keer dat ik deze les volgde de taal heb geleerd en nu nog beter begrijp wat er gezegd wordt"; "ik doe zoveel inspiratie op voor mijn eigen lessen". (Reacties van studenten)

Een herhalingsdag is het opnieuw volgen van een lesdag van elk studiejaar of een cursus die je al eerder hebt gedaan. Herhalingsdagen gelden als bijscholing.

Kosten: € 80,-



Erkenning en bijscholingspunten

Al onze workshops, specials, bijscholingen en cursussen zijn erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland. De VYN kent een bijscholingsverplichting van 60 punten per 5 jaar. Na afronding van de workshop of cursus ontvang je een bewijs van deelname met vermelding van het aantal bijscholingspunten.

Cadeaubon

Je kunt ook een workshop cadeau geven met onze cadeaubon ter waarde van € 85,-. Leuk om aan een yogavriend(in) te geven of om op je eigen verlanglijstje te zetten. Te verkrijgen bij het secretariaat.

Op de hoogte blijven?

Schrijf je in voor onze e-mail nieuwsbrief op de website. Je vindt ons ook op Facebook, Instagram en LinkedIn.

OPEN DAGEN

Data: zo 5 apr, zo. 14 juni en zo 30 aug 2020, 11.00–14.00 u
Toegang gratis, graag even aanmelden.

Je bent van harte welkom op onze open dagen. Of je nu een complete erkende vierjarige yogaopleiding wil volgen of als je informatie wil over losse cursussen of bijscholingen. Als je al eerder een opleiding hebt gevolgd bijvoorbeeld, maar ook als je je wil verdiepen in yoga. Voor jezelf. Je kunt een yogales volgen, praten met docenten en studenten van de opleiding en het lesmateriaal inzien. Vanaf 13.00 uur krijg je informatie over de opleiding. Koffie en thee staan klaar.

Informatie en aanmelden

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte
Prof. Bronkhorstlaan 10, gebouw 54
3723 MB Bilthoven
secretariaat@yoga-saswitha.nl
030 229 27 44
www.yoga-saswitha.nl



19

Route

De Saswitha Opleiding is gevestigd in gebouw 54 op terrein Berg en Bosch, tegenover parkeerterrein P7. Het navigatieadres van Berg en Bosch is Prof. Bronkhorstlaan 10 te Bilthoven.





www.yoga-saswitha.nl