



Saswitha Opleiding  
voor Yoga en Wijsbegeerte

2021 / 2022



OPLEIDING | CURSUSSEN | WORKSHOPS | BIJSCHOLINGEN

# Inhoud



|                                              |    |                                                                                       |    |
|----------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Een yogaopleiding doe je voor jezelf         | 3  | SPECIALISATIE                                                                         | 39 |
| Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte | 5  | Chakrapsychologie                                                                     | 40 |
| Opleiding tot yogadocent                     | 9  | Zwangerschapsyoga                                                                     | 42 |
| <br>BASISOPLEIDING                           | 13 | <br>WORKSHOPS / BIJSCHOLINGEN                                                         | 45 |
| Basisjaar (100 uur)                          | 14 | Twin course: Kriyas and Yoga Nidra                                                    | 45 |
| Didactische vorming (100 uur)                | 16 | Filosofie op zondag: Vrouwelijkheid, mannelijkheid en<br>andere seksuele identiteiten | 46 |
| <br>VERDIEPING Chakravidya (100 uur)         | 18 | Yoga en adem                                                                          | 47 |
| <br>CURSUSSEN/MODULES                        | 20 | Zonnegroet                                                                            | 47 |
| Algemene informatie                          | 20 | Masterclass                                                                           | 49 |
| Adem en ademtherapie                         | 22 | Yoga en ondernemerschap                                                               | 50 |
| Adem en prānāyāma                            | 23 | <br>Personal coaching                                                                 | 51 |
| Anatomie en yoga                             | 25 | <br>Inschrijven                                                                       | 53 |
| Ayurvedische beginselen                      | 26 | Studiekosten 2021/2022                                                                | 54 |
| Ayurvedische massage                         | 28 | Erkenning en registratie                                                              | 56 |
| Yoga en ayurveda – themaweekend              | 29 | Meer weten...                                                                         | 57 |
| Yoga en meditatie                            | 31 | Saswitha Yoga Online                                                                  | 57 |
| Yoga en wijsbegeerte                         | 32 | Waar kun je ons vinden?                                                               | 58 |
| Yoga voor kinderen                           | 34 | Contactgegevens                                                                       | 60 |
| Yoga voor ouders                             | 37 |                                                                                       |    |



**Saswitha Opleiding**  
voor Yoga en Wijsbegeerte

# Studiegids 2021 / 2022







# Een yogaopleiding doe je voor jezelf

## Yoga

Yoga is een persoonlijke weg naar bewustwording. Een oude en beproefde methodiek die haar oorsprong vindt in India, waarbij je leert je aandacht naar binnen te keren om bewust in contact te komen met je lichaam, je emoties en je geest. Bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte vormt de klassieke yogatraditie de basis, waarbij het contact met de westerse cultuur en het westers denken altijd behouden blijft.

## Yogaopleiding

De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is de oudste yogaopleiding van Nederland. De opleiding is erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland. Je krijgt les van senior yogadocenten met jarenlange leservaring en hart voor yoga. Niet alleen leer je de āsana's (yogahoudingen) in theorie en praktijk, maar ook alles over adem, prāṇāyāma, ontspanning, meditatie, ayurveda, anatomie, mantra's, yantra's, chakra's, filosofie en de achtergronden van yoga. Je kunt je bij ons ook specialiseren in diverse richtingen. Je wordt opgeleid om op verantwoorde wijze zowel algemene als gespecialiseerde yogalessen te geven. Maar je kunt de opleiding ook volgen als je niet van plan bent yogadocent te worden. Puur voor je eigen verdieping.

## Erkend yogadocent worden

Het diploma van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN), lid van de Europese Yoga Unie. Met het diploma kun je volwaardig lid worden van de VYN. De volledige opleiding tot yogadocent is 4 jaar (500 contacturen) en bestaat uit de basisopleiding (200 uur), verdieping (100 uur) en specialisatie (200 uur), waarvoor je verschillende keuzemogelijkheden hebt. Je stelt je eigen studieprogramma samen en je bepaalt je eigen studietempo. Als je dat wil, kun je dus ook langer dan vier jaar over je opleiding doen. Elk onderdeel dat je met een examen afrondt, telt mee voor je diploma.

## Workshops en bijscholing

Voor iedereen die zich wil verdiepen in yoga of kennis wil maken met de Saswitha Opleiding bieden we jaarlijks meerdere workshops aan. Ook voor yogadocenten die zich willen bijscholen hebben we diverse mogelijkheden, ook als je ergens anders je yogaopleiding hebt gevolgd. Zie blz. 45 e.v.

## Andere activiteiten

Er worden op de Saswitha Opleiding regelmatig extra activiteiten georganiseerd (lezingen, studiereizen naar India, kunstexposities, boekpresentaties, voorstellingen Indiase dans of muziek). De verbinding van yoga met kunst en wetenschap komt hierin tot uiting.

## Nieuwsbrief en social media

Op de hoogte blijven van al onze activiteiten? Schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief op de website. Je vindt ons ook op Facebook, Instagram en LinkedIn.

## Open dagen (ook online)

Kennismaken met de opleiding kan op een van onze open dagen. Zie ook blz. 53

zondag: 29 aug en 5 sept 2021, 11.00-14.00 uur

## Contact

Heb je vragen of wil je je aanmelden, bel ons gerust of stuur een mailtje. Contactgegevens vind je op blz. 60 van deze gids.

Diana Plenckers en Anneke Verweijen *directie Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*









# Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

## Saswitha Yoga

Saswitha Yoga is een vorm van hatha yoga, waarbij je bewust contact maakt met je lichaam, maar ook met je gevoel en met je bewustzijn. Āsana's (yogahoudingen) en variaties worden zorgvuldig opgebouwd. De adem wordt gebruikt om je bewegingen te begeleiden en je aandacht te bundelen. Saswitha Yoga brengt je op subtiele wijze bij je eigen innerlijke ervaring. Je aandacht gaat naar binnen, naar jezelf. Je wordt je bewust van wie je werkelijk bent. Klassieke hatha yoga zonder attributen en zonder muziek, *old school hatha yoga*.

Een Saswitha Yogales bevat staande, zittende en liggende houdingen. Alle bewegingsmogelijkheden van wervelkolom en gewrichten komen aan bod. De oefeningen variëren van subtiel tot uitdagend en kunnen aangepast worden aan ieders mogelijkheden. Steeds ga je op zoek naar wat voor jou het juiste evenwicht is tussen ontspanning en kracht. Gedurende de les ontstaat een meditatieve concentratie die leidt tot verstillig. Ontspannings- en meditatieve oefeningen zijn onderdeel van de les, waardoor een complete ervaring ontstaat.

## Wijsbegeerte

Wijsbegeerte vormt de basis van de gehele opleiding. Daarbij ligt het accent niet zozeer op het aanleren van nieuwe ideeën en waarheden, maar juist op het ontdekken en kritisch overzien van je eigen denken: wat is waar voor mij? Los van conventies, aangeleerde overtuigingen, culturele patronen, enz. Centraal staat de vraag: wie ben ik ten diepste? Met yoga kun je het proces van zelfontdekking aanzetten en stimuleren.

In India, de bakermat van de yogatraditie, bestaat een eeuwenlange ervaring met technieken om het denken te leren kennen en beheersen. De oude yogi's wisten al hoe de mens de neiging heeft de eigen bewustwording te blokkeren en hoe we deze blokkades kunnen leren doorgronden. Door toegewijde beoefening kan het persoonlijk inzicht groeien.

## Geschiedenis van de opleiding

De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is de oudste yogadocentenopleiding van Nederland en wellicht van Europa. De opleiding draagt de naam van haar grondlegger: **Saswitha**, die in 1901 werd geboren als Jan Rijks. Met zijn ouders verhuisde hij in 1911 naar Indonesië waar hij zich van jongs af aan verdiepte in yoga en de yogawijsbegeerte. Later kreeg hij van een van zijn leraren de naam Saswitha wat, volgens zijn eigen zeggen, 'levend water' betekent. Tijdens langdurige verblijven in verschillende landen in Azië maakte hij kennis met diverse vormen van yoga uit uiteenlopende tradities. Toen hij na de Tweede Wereldoorlog vanuit Indonesië naar Nederland kwam, na jaren van Japanse internering, opende hij in Den Haag een eigen yogaschool (1947). Het verhaal gaat dat hij deze aanvankelijk het Rijks Instituut voor Yoga noemde (naar zijn eigen achternaam), maar van overheidswege al gauw deze naam moest wijzigen. Deze anekdote typeert Saswitha's scherpe gevoel voor humor én voor taal. Op verzoek van zijn leerlingen die zich verder wilden verdiepen in yoga en wijsbegeerte begon hij kort daarna de 'opleiding tot yogaleerkracht' onder zijn spirituele naam: Saswitha. Om de klassieke hatha yoga toegankelijk te maken voor de westerse mens en het westerse klimaat, maakte hij gebruik van zijn rijke ervaring in verschillende yogatradities, o.a. de dynamische oefenvorm die hij leerde in het koude Tibet. Hij schreef meerdere boeken, waaronder de *Swabhāwat* (1971) waarin hij een aantal essentiële principes van de yogafilosofie onder woorden bracht, zoals de drie-eenheidswet en het begrip verschillsbewustwording. Alhoewel een filosoof in woord en geschrift, benadrukte hij altijd het belang van de eigen beleving. In zijn eigen woorden: "Een ons ervaring weegt meer dan tonnen boekenkennis!" Saswitha overleed in 1988.

Van 1984 tot 1999 was **Jos Plenckers** (1933) directeur van de opleiding. Al in zijn gymnasiumtijd en daarna toen hij wis- en sterrenkunde studeerde, bekwaamde hij zich in yoga. Daarnaast was hij een intensief beoefenaar van oosterse vechtsporten en verdiepte hij zich in oosterse en westerse filosofie. Korte tijd na zijn ontmoeting met Saswitha in 1970, bij wie hij



de yogaopleiding volgde, vroeg deze hem om samen te werken. Behalve Saswitha waren voor Jos Plenckers o.a. Harish Johari en Shyamji Bhatnagar belangrijke leraren en inspiratoren. Ook verdiepte hij zijn kennis op zijn reizen naar India en het Verre Oosten. In 1984 volgde hij Saswitha op.

Hij breidde de opleiding uit van een tweejarige tot een vierjarige opleiding met meer aandacht voor het ontwikkelen van het docentschap en verdieping in prāṇāyāma, meditatie, mantra's, yantra's, anatomie/fysiologie in relatie tot yoga en de vergelijking tussen oosterse en westerse filosofie. Verder introduceerde hij de chakrapsihologie en werkte daarin de verbinding met de āsana's uit. Zijn kennis van adembeheersing uit de oosterse vechtsporten verdiepten de yogabeoefening in Saswitha-stijl waarbij de adem de beweging draagt en de concentratie vergroot. Tot 2012 gaf Jos Plenckers nog les aan de opleiding. Hij is in juli 2021 88 jaar geworden.

**Diana Plenckers en Anneke Verweijen** vormen sinds 1999 de tweehoofdige directie van de opleiding. Beiden werden door Saswitha en door Jos Plenckers opgeleid. Zij werkten meerdere jaren als docent aan de opleiding toen Jos Plenckers nog directeur was. Hun ervaring als leerling en docent aan de opleiding draagt bij aan de manier waarop zij hun directeurschap vormgeven. Als moeders en werkende vrouwen hebben zij ook altijd gezocht naar de verbinding tussen spiritualiteit en het dagelijks leven. Een zoektocht die veel studenten herkennen.

Anneke was van jongs af aan al geïnteresseerd in wat mensen beweegt en waarom ze doen wat ze doen. Na een pedagogische opleiding volgde ze de Saswitha Opleiding en is zich daarna blijven verdiepen in zowel de westerse psychologie als de chakrapsihologie door middel van trainingen en opleidingen. Zij volgde verder een coachingsopleiding, Cranio Facial Innertuning en Naada Yoga bij Shyamji Bhatnagar.

Diana is de dochter van Jos Plenckers van wie zij van kinds af aan les kreeg. Zo maakte zij al vroeg kennis met de yogafilosofie. In haar schooltijd leerde

ze Harish Johari kennen van wie zij leerling bleef tot aan zijn dood in 1999. Van hem leerde zij de ayurvedische massage, ayurvedisch koken en de kennis van de chakra's. Zij volgde de Saswitha Opleiding aanvankelijk naast haar studie Nederlands maar koos voor de yoga. Later volgde zij ook een opleiding in ayurveda. Anneke en Diana reizen zowel samen als alleen regelmatig naar India om daar les te krijgen van diverse leraren en guru's op het gebied van yoga, ayurveda, filosofie en prāṇāyāma.

In de tijd dat Anneke en Diana de directie van de opleiding zijn, is het (gast-) docententeam uitgegroeid tot ruim 30 docenten uit diverse vakgebieden (o.a. fysiotherapie, orthomaneel therapie, Indologie, filosofie, ayurveda, boeddhisme, Indiase dans). Diverse specialisaties werden door hen of onder hun leiding ontwikkeld. De persoonlijke begeleiding en ontwikkeling van elke student hebben een meer centrale plaats gekregen in de opleiding. Doel voor de toekomst is om de kwaliteit en het gedachtegoed van de opleiding te bewaren, maar tegelijkertijd open te blijven staan voor nieuwe ontwikkelingen in het yogaonderwijs en bruggen te (blijven) slaan naar andere disciplines.

De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is erkend door de VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland, lid van de Europese Yoga Unie). Vanaf het begin van haar bestaan heeft de opleiding een toonaangevende rol gespeeld in het yogaonderwijs in Nederland. De huidige tijd, waarin yoga steeds populairder is geworden, vraagt om met trots én behoedzaamheid om te gaan met de rijkdom aan kennis en ervaring die de opleiding vertegenwoordigt. Wij gaan verder in deze waardevolle traditie, op een manier die past in deze tijd.











# Opleiding tot yogadocent

## Je eigen programma samenstellen

200 uur basisopleiding, 100 uur verdieping en 200 uur specialisatie vormen tezamen de complete vierjarige yogadocentenopleiding van 500 contacturen. De opleiding voldoet daarmee aan de eisen van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN).

De basisopleiding bestaat uit twee studiejaar: Basisjaar (100 uur) en Didactische vorming (100 uur).

Het verdiepingsjaar Chakravidya (chakrafilosofie) is ook 100 uur. Je kunt ervoor kiezen om Didactische vorming en Chakravidya in omgekeerde volgorde te doen.

Elk studiejaar sluit je af met een schriftelijk examen. Ter afronding van Didactische vorming doe je bovendien je eerste praktijkexamen Lesgeven (P1).

De 200 uur specialisatie bestaat uit 185 uur keuzevakken en 15 uur examens en scriptiebegeleiding. Als specialisatie kun je kiezen uit één specialisatiejaar plus drie modules. Of je kiest voor vijf modules, waarvan er dan twee gelden als een combinatiejaar (= specialisatiejaar). Of je kiest voor twee specialisatiejaren en één module. Het totaal van je keuzevakken moet 185 uur bedragen. Elk onderdeel dien je af te ronden met een examen.

Je specialisatiejaar Chakrapsychologie of Zwangerschapsyoga sluit je af met een tweede praktijkexamen Lesgeven (P2). Kies je in plaats daarvan voor een combinatiejaar dan doe je P2 in: Yoga en ayurveda, Yoga en prāṇāyāma of Yoga en meditatie (aansluitend op je gekozen vakken).

De module Anatomie en yoga is verplicht voor het diploma van de vierjarige opleiding. Heb je een medische opleiding afgerond dan hoeft je deze niet te volgen en kies je één van de andere modules. Het totaal aantal contacturen voor het diploma moet altijd 500 zijn.

## Overzicht contacturen per onderdeel

### Basisopleiding (200 uur)

- Basisjaar (100)
- Didactische vorming met P1 (100)

### Verdieping (100 uur)

- Chakravidya (100)

### Specialisatie (200 uur)

- 1 specialisatiejaar en 3 modules

Of:

- 2 specialisatiejaren en 1 module

Of:

- 5 modules

Plus:

- examens, P2, scriptiebegeleiding

Alle modules en specialisatiejaren vind je vanaf blz. 20.

## Zelf oefenen

Het zelf oefenen is een wezenlijk onderdeel van je opleiding tot yogadocent. Door te oefenen maak je je de āsana's, adem- en ontspanningsoefeningen die in de les zijn behandeld eigen. Je ontwikkelt inzicht in je lichaam en je bewustzijn. In de lessen wordt uitgebreid aandacht besteed aan het ontwikkelen van een eigen oefendiscipline die past bij jouw mogelijkheden.

We raden je aan om naast de opleiding ook yogales te (blijven) volgen in je eigen regio. Saswitha Yogadocenten kun je vinden op [www.saswitha-yogadocent.nl](http://www.saswitha-yogadocent.nl).





### Studiebelasting

Naast het regelmatig zelf yoga beoefenen bestudeer je na elke lesdag de behandelde lesstof, je aantekeningen, het begeleidend lesmateriaal en overige literatuur. De studiebelasting is niet exact in uren uit te drukken, vooral ook omdat het zelf oefenen op den duur deel van je dagelijks leven wordt en je die niet meer als studiebelasting ervaart. Om toch een richtlijn te geven:

- studiejaar: ca. 10 uur per week
- modules: ca. 5 uur per week

### Examens en toetsen

In de laatste periode van elk studiejaar krijg je een schriftelijke toets mee naar huis die je enkele weken later inlevert. De vragen zijn zo gesteld dat je niet alleen laat zien dat je de lesstof kunt reproduceren, maar ook hoe je bepaalde begrippen hebt geïnterpreteerd of ervaren. Naar aanleiding van de toets heb je een individueel gesprek met een van de docenten van het betreffende studiejaar.

Tweemaal gedurende je opleiding word je getoetst in het zelfstandig yogales geven: de eerste keer in het studiejaar Didactische vorming, de tweede keer als afronding van je specialisatie. Met het eerste praktijkexamen (P1) laat je zien dat je de basis van het lesgeven aan algemene groepen beheerst. Met het praktijkexamen in het specialisatiejaar (P2) toon je dat je ook yogales kunt geven in je gekozen specialisatie.

Modules worden afgerond met een schriftelijke toets, een praktijkexamen of een combinatie van beide (zie per cursus). Voor elk afgerond onderdeel ontvang je een certificaat.

### Scriptie

Met je scriptie rond je de volledige vierjarige opleiding af. Je kunt kiezen voor een onderzoeksscriptie of voor een āsana-scriptie. Aan het begin van elk seizoen is er een introductie met algemene uitleg voor alle

scriptieschrijvers. Datum: **18 sep 2021, 16.00-18.00 uur**. Vervolgens heb je met je scriptiebegeleider gedurende het schrijfproces meerdere individuele besprekingen. De scriptie moet met een voldoende worden afgerond.

### Persoonlijke begeleiding

In de lessen is er altijd ruimte voor inbreng en vragen van studenten. Dit kan gaan over de lesstof, maar ook bijvoorbeeld over wat je tegenkomt in het oefenen. Of over hoe je yoga en de yogafilosofie verbindt met je dagelijks leven. Vaak komt naar aanleiding van een persoonlijke vraag een thema aan bod dat ook bij anderen leeft.

Tenminste eenmaal per studiejaar of per cursus heb je een persoonlijk gesprek met je docent naar aanleiding van je schriftelijke toets. Door de persoonlijke ontwikkeling die je gedurende de opleiding doormaakt, ontstaat een dieper inzicht in je eigen denken en handelen, maar soms kom je ook hindernissen tegen. In het gesprek kunnen we ingaan op het doorzien van deze patronen en hoe je hiermee om kunt gaan, met yoga of op een andere manier. Er ontstaat hierdoor vaak een andere visie op een probleem. Mocht er eerder een aanleiding zijn waardoor je met de docent wil spreken, dan is daar ook gelegenheid toe. Neem hiervoor zelf het initiatief.

In het studiejaar Didactische vorming word je gecoacht in het yogales geven. Mocht het nodig zijn, is er gelegenheid voor extra begeleiding buiten de les, bijvoorbeeld ter voorbereiding op een herkansing.

In sommige gevallen kan er behoefte zijn aan intensievere begeleiding. Anneke Verweijen geeft personal coaching voor mensen die begeleid willen worden om hun eigen weg, hun eigen antwoord te vinden op persoonlijke vragen. Deze begeleiding staat los van de opleiding. Zie blz. 51 voor meer informatie.

### Toelating yogadocentenopleiding

In de yogatraditie van India kan in principe iedereen met een oprechte motivatie yoga beoefenen, ongeacht leeftijd of opleidingsniveau. Als



erkende yogaopleiding is de Saswitha Opleiding echter gebonden aan de toelatingseisen van de Vereniging Yogadocenten Nederland en de Europese Yoga Unie. Deze zijn: minimumleeftijd van 23 jaar of een HAVO- (of vergelijkbaar) diploma en minimaal 2 jaar hatha-yogabeoefening.

Heb je belangstelling voor de yogadocentenopleiding, meld je dan aan voor een oriëntatiegesprek met een van de docenten van de opleiding. Bij dit gesprek hoort ook een bewegingstest. Deze bestaat uit enkele yogahoudingen waardoor we een indruk krijgen van je bewegingsmogelijkheden, met name van de wervelkolom.

### **Instromen**

Wil je instromen in onze opleiding nadat je ergens anders een (gedeeltelijke) yogaopleiding hebt gevolgd, vraag dan een gesprek aan met Anneke Verweijen of Diana Plenckers (directie). Samen met jou kijken we naar wat je al hebt gedaan en maken we een plan hoe je het beste je yogaopleiding kunt voortzetten of voltooien.

### **Diploma**

Je ontvangt een certificaat voor elk onderdeel (studiejaar, module) waarvoor je de benodigde toetsen of examens met een voldoende resultaat hebt afgesloten. Na het afronden van het Basisjaar krijg je een overgangsbewijs. Het diploma voor de vierjarige opleiding ontvang je wanneer je de complete 500 uur opleiding hebt afgerond. Diploma's en certificaten worden uitgereikt bij de jaarafsluiting aan het eind van het seizoen.

Het diploma van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte voldoet aan de eisen van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) en de Europese Yoga Unie (European Union of Yoga, EUY). Het diploma geeft recht op het lidmaatschap van de VYN.

### **Yogadocent zijn**

Na afronding van de opleiding ben je gediplomeerd Saswitha Yogadocent en ben je in staat om zelfstandig zowel algemene als gespecialiseerde yogalessen te geven.

Veel yogadocenten beginnen een eigen yogapraktijk, andere gaan werken als freelancer, bijvoorbeeld bij bedrijven, scholen of zorginstellingen. Voor wie in het zakelijke aspect van het yogadocent zijn begeleid wil worden is er de driedaagse workshop Yoga en ondernemerschap. Deze geeft je inzicht in jouw yoga-ondernemerschap en ondersteunt je in hoe je hieraan concreet handvatten geeft. Zie blz. 50 voor inhoud en data.

### **Saswitha Yoga Docentenbank**

Met het diploma van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte mag je het logo 'gediplomeerd Saswitha Yogadocent' gebruiken in je eigen publicaties en in reclame-uitingen. Je kunt je kosteloos inschrijven in onze digitale docentenbank [www.saswithayogadocent.nl](http://www.saswithayogadocent.nl) waardoor je gemakkelijk vindbaar bent voor instellingen of personen die een Saswitha Yogadocent zoeken.

Wanneer je je eerste praktijkexamen (P1) hebt afgerond kun je je opgeven voor een vermelding als docent-in-opleiding.







# BASISOPLEIDING

De basisopleiding bestaat uit 2 studiejaar van elk 17 lesdagen, verdeeld over het seizoen (september-juni), plus een themaweekend per studiejaar. Totaal: 200 contacturen.

- Basisjaar (100 uur)
- Didactische vorming (100 uur)

Met het Basisjaar leg je het fundament voor je gehele verdere opleiding. Je verdiept je ervaring in āsana's, adem- en ontspanningsoefeningen. Je ontwikkelt kennis en inzicht in de werking van de oefeningen, zowel op het lichaam als op het bewustzijn. Je leert de achtergronden van yoga kennen en belangrijke basisbegrippen uit de yogafilosofie.

In het studiejaar Didactische vorming ga je je kennis en ervaring omzetten in het lesgeven. Daarmee verdiep je je eigen yogabeoefening nog verder. In dit studiejaar doe je je eerste praktijkexamen (P1) waarmee je laat zien het lesgeven aan algemene groepen te beheersen.

## Hoe een lesdag er uitziet

Een lesdag begint met een inleiding op het onderwerp van de dag, direct gevolgd door een intensieve yogales met veel aandacht voor de uitvoering en de beleving van de āsana's, de adem en de ontspanning. Na de pauze volgt de theorieles. Daarin behandelen we enkele āsana's uitgebreider, zodat je deze thuis zelf kunt gaan oefenen. De yogafilosofie wordt gaandeweg inzichtelijk en toepasbaar gemaakt. Steeds leggen we de relatie met je persoonlijke ervaring. Op deze manier leer je begrijpen wat de werking is van de āsana's en de ontspanning en wat de betekenis is van de adem als verbinding tussen lichaam en bewustzijn. De lessen worden ondersteund met een uitgebreid lesboek. Daarnaast adviseren we tijdens de les regelmatig andere literatuur ter verdieping van een specifiek onderwerp. Vakdocenten uit andere disciplines (fysiotherapie, orthomaneuël therapie, ayurveda, filosofie) geven gastlessen over onderwerpen vanuit hun eigen vakgebied.

## Themaweekenden

Themaweekenden zijn een onderdeel van de basisopleiding. In het Basisjaar is het thema de Zonnegroet (Sūryanamaskāra), in het studiejaar Didactische vorming de Rāmāyana, één van de beroemdste verhalen uit de Indiase mythologie en een belangrijke bron voor de yogafilosofie. Met alle studenten van het studiejaar dompelen we ons een heel weekend onder in yoga, afgestemd op het thema, in de achtergronden van het onderwerp en in de yogafilosofie. De stiltemeditatie en de yogales in de vroege ochtend op zondag zijn een vast onderdeel van het programma. Er zijn ook themaweekenden in het verdiepingsjaar Chakravidya (onderwerp: Mahābhārata), in het specialisatiejaar Chakrapsiychologie (Gāyatrī) en als onderdeel van het specialisatiejaar Yoga en Ayurveda.

## Toetsen

Beide studiejaar van de Basisopleiding worden afgesloten met een schriftelijke toets. Deze neem je mee naar huis en lever je enkele weken later in. In je beantwoording laat je zien hoe je de lesstof hebt begrepen en ervaren. Naar aanleiding van de toets heb je een individueel eindgesprek met een van de docenten van het betreffende studiejaar. Bij het studiejaar Didactische vorming hoort ook een praktijkexamen (P1) waarin je laat zien dat je de basis van het lesgeven aan algemene groepen beheerst.





## Basisjaar

In het Basisjaar (100 uur) leg je het fundament voor je gehele verdere opleiding. Je maakt uitgebreid kennis met yoga en de achtergronden van yoga. Je eigen ervaring staat centraal.

### Yoga

- dynamische en statische oefenvormen hatha yoga
- kennis en achtergronden van de āsana's
- opbouwen van een eigen oefendiscipline
- inleiding in ayurveda
- concentratie- en meditatieoefeningen

### Adem en ontspanning

- relatie lichaam-adem-bewustzijn
- gebruik van de adem als dragende kracht van de beweging en van de āsana's
- kennis van de verschillende ademvormen (de vijf prāṇa's)
- fysiologie en psychologie van het ontspannen
- inzicht in de toepassing van adem- en ontspanningsoefeningen in een les

### Anatomie en fysiologie

- enige kennis van de anatomie toegespitst op yoga
- fysieke en emotionele betekenis van het bekken
- de verticale wervelkolom in relatie tot de bewustwording van de mens
- workshop bewegingsleer door manueel-therapeut

### Wijsbegeerte

- inleiding tot de yogasūtra's van Patañjali
- historische en wijsgerige achtergronden van yoga
- inleiding tot de drie guna's
- het begrip verschillsbewustwording





- de drie-eenheidswet in yoga
- betekenis van de Indiase mythologie voor yoga

### Themaweekend Sūryanamaskāra

In dit themaweekend leer je de klassieke uitvoering van de Sūryanamaskāra (Zonnegroet), maar ook de achtergronden en de effecten ervan op lichaam en bewustzijn. De Zonnegroet is een dynamische serie yogahoudingen die je volgens de yogatraditie het beste 's ochtends rond zonsopgang beoefent, voorafgaand aan āsana, prāṇāyāma en meditatie. De twaalf Sanskriet namen van de zon kunnen de oefening als mantra's begeleiden en versterken. Zaterdagavond is er een lezing over de Indiase mythologie en de betekenis ervan voor yoga, waarbij vooral ook ingegaan wordt op de emotionele en spirituele betekenis van het vuur en de zon voor de mens. Zondagochtend begint het programma enige tijd voor zonsopgang met yoga en ochtendmeditatie. 's Middags schilderen we de Sūrya-yantra.

### Docenten

Diana Plenckers, Anneke Verweijen, Noor Palazzi, Jeanet Heilbron, Stanley Treskes (orthomanueel therapeut)

### Contacturen 100

### Data

keuze uit: dinsdag of zaterdag, (maandag onder voorbehoud)  
tijd: 10.00-15.30 uur

dinsdag: 7 en 21 sep, 5 en 26 okt, 9 en 23 nov, 7 dec 2021, 11 en 25 jan, 8 en 22 feb, 15 en 29 mrt, 14 apr, 10 en 24 mei, 7 jun 2022

zaterdag: 11 en 25 sep, 9 en 30 okt, 13 en 27 nov, 11 dec 2021, 15 en 29 jan, 12 en 26 feb, 19 mrt, 2 en 16 apr, 14 en 28 mei, 11 jun 2022

(maandag: 6 en 20 sept, 4 en 25 okt, 8 en 22 nov, 6 dec 2021, 10 en 24 jan, 7 feb, 14 en 28 mrt, 11 apr, 9 en 23 mei, 20 jun 2022)

themaweekend Sūryanamaskāra:

12 en 13 mrt 2022 in Conferentieoord De Poort, Groesbeek

### Kosten

€ 1995,-  
Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021 € 1895,25  
Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54



# Didactische vorming

In het studiejaar Didactische vorming (100 uur) ga je je yoga werkelijk eigen maken. We werken enkele onderwerpen uit de yogafilosofie uit en je gaat je bekwamen in het lesgeven aan algemene groepen. Aan de hand van proeflessen word je gecoacht in het op de juiste manier tonen van de āsana's, het gebruik van de adem en het zorgvuldig inspreken van de oefeningen en de ontspanning. Je leert welke invloed het gesproken woord heeft op de psyche. Dit studiejaar kun je direct na je Basisjaar volgen. Of je kiest ervoor om eerst het verdiepingsjaar Chakravidya te doen en Didactische vorming daarna.

## Yoga

- verdieping en uitbreiding van de āsana's
- inzicht in de relatie adem-beweging-ontspanning
- inleiding tot prāṇāyāma, o.a. nāḍī śodhana en volledige adem, betekenis en effecten

## Wijsbegeerte

- onderwerpen uit de Indiase wijsbegeerte, theorie en praktische toepassing
- yogasūtra's van Patañjali
- filosofie van yoga in relatie tot Sāṃkhya, Vedānta en Tantra
- uitwerking van de begrippen Sattva, Rajas, Tamas
- 3 aspecten van het menselijk bewustzijn: manas, buddhi, ahaṃkāra

## Anatomie en fysiologie

- inzicht in de bewegingsmogelijkheden en -beperkingen van wervelkolom en gewrichten
- hoe hiermee om te gaan in de yogales

## Didactiek

- inzicht in de opbouw van een yogales
- opbouw lesschema over langere periode
- inspreken van āsana's en ontspanningsoefeningen
- de relatie taal en bewustwording

## Themaweekend Rāmāyana

Het themaweekend is gewijd aan de Rāmāyana. Dit mythologische epos verhaalt over de zoektocht van koning Rāma naar zijn geliefde Sīta. In diepere zin gaat het verhaal over de spirituele zoektocht van ieder mens, welke keuzes hij daarin moet maken en welke tegenstanders hij daarvoor dient te overwinnen. De yogalessen tijdens het weekend zijn op dit thema geïnspireerd. Zondagochtend begint het programma zeer vroeg met een ochtendmeditatie en aansluitend yogales met prāṇāyāma.

Godfried Beumers (verteller) laat ons op zaterdagavond het prachtige epos beleven. Paul van der Velde (hoogleraar Aziatische religies, Radboud Universiteit Nijmegen) geeft zondagochtend een lezing over de historische, culturele en filosofische betekenis van de Rāmāyana.

Op zondagmiddag is er een workshop Indiase dans door Satishkoemar Makhan & Dance Company: een kennismaking met de klassieke Bhārata Nāṭyam danstraditie die een duidelijke relatie heeft met yoga.

## Docenten

Anneke Verweijen, Fianne Mulder, Yvon Buis

Gastdocenten themaweekend: Paul van der Velde, Godfried Beumers, Satishkoemar Makhan

## Contacturen 100



### Data

keuze uit: maandag, dinsdag of zaterdag  
tijd: 10.00-15.30 uur  
maandag: 30 aug, 13 en 27 sep, 11 okt, 1, 15 en 29 nov, 13 dec 2021,  
17 en 31 jan, 14 feb, 7 mrt, 4 en 25 apr, 30 mei, 13 juni 2022  
dinsdag: 31 aug, 14 en 28 sep, 12 okt, 2, 16 en 30 nov, 14 dec 2021,  
18 jan, 1 en 15 feb, 8 mrt, 5 en 19 apr, 31 mei en 14 jun 2022  
zaterdag: 4 en 18 sep, 2 en 16 okt, 6 en 20 nov, 4 en 18 dec 2021, 22 jan,  
5 en 19 feb, 12 mrt, 9 en 23 apr, 4 en 18 jun 2022  
themaweekend Rāmāyāna:  
21 en 22 mei 2022 in Conferentieoord De Poort, Groesbeek  
P1: ma 21 mrt, di 22 mrt, za 26 mrt 2022

### Kosten

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021 € 1995,-  
Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54 € 1895,25







## VERDIEPING: Chakravidya

In het verdiepingsjaar Chakravidya (100 uur) wordt yoga verbonden met de chakrafilosofie. Chakra's zijn bewustzijnsniveaus die je lichamelijk kunt ervaren maar die je ook kunt herkennen in je handelingen, je gedachten en je emoties. In dit intensieve studiejaar leer je de interactie tussen lichaam en geest op een dieper niveau verstaan.

Verplicht onderdeel van dit studiejaar is het bijwonen van de P1 van de studenten Didactische vorming (mits je zelf je P1 al hebt afgerond). Dit om je basiskennis van het lesgeven op te frissen en ter voorbereiding van je P2 in je laatste studiejaar.

Aangeraden wordt om Chakravidya na de basisopleiding (Basisjaar en Didactische vorming) te volgen, maar het is ook mogelijk om dit studiejaar direct na het Basisjaar te kiezen.

### Yoga, prāṇāyāma, meditatie

- intensieve āsana's in relatie tot de chakra's
- bandha's, prāṇāyāma's en de juiste voorbereidingen om deze te doen
- meditatie- en concentratieoefeningen
- tratak-meditatie
- mantra's en yantra's voor de chakra's
- karma yoga, bhakti yoga, jñāna yoga en raja yoga

### Chakrafilosofie

- de verbinding van de chakra's met de vijf elementen, werk- en gevoelsorganen
- geestelijke en lichamelijke aspecten van de chakra's
- inzicht in de psychosomatiek, beschouwd vanuit de kennis van de chakra's
- kosha's en nāḍī's
- openingen en blokkades in het linkerkanaal van de sushumna



- mogelijkheden om openingen te maken met yogaoefeningen en op andere manieren
- anatomie en fysiologie bezien vanuit de chakra's

### **Themaweekend Mahābhārata**

Dit themaweekend is een uitgebreide kennismaking met het beroemde Indiase epos de Mahābhārata, waarvan het wijsgerige leerdicht de Bhagavad Gītā een onderdeel is.

Het verhaal gaat over de strijd tussen twee groepen familieleden om hun koninkrijk. Op filosofisch niveau gaat het verhaal over de betekenis van karma en dharma, belangrijke begrippen die we ook kennen in de yogafilosofie.

Van oudsher is de Mahābhārata zeer belangrijk in de Indiase cultuur, maar het epos geeft ook meer inzicht in de filosofische achtergronden van yoga. Op persoonlijk niveau kun je in het verhaal de relatie zien met je eigen bewustwordingsproces en de strijd die je als mens hierin hebt te voeren.

Het programma bevat intensieve yogalessen met prāṇāyāma, mantra en meditatie. Paul van der Velde (hoogleraar Aziatische religies, Radboud Universiteit Nijmegen) geeft meerdere lezingen over het verhaal, de historische, culturele en maatschappelijke context en over de betekenis van karma en dharma.

Chakravidya wordt afgesloten met een schriftelijk examen.

### **Docenten**

Diana Plenckers, Yvon Buis, Natanja van den Brink

Gastdocent themaweekend: Paul van der Velde

### **Data**

keuze uit: dinsdag of zaterdag

tijd: 16.00-21.00 uur

dinsdag: 31 aug, 14 en 28 sep, 12 okt, 2, 16 en 30 nov, 14 dec 2021, 11 en 25 jan, 8 en 22 feb, 15 en 29 mrt, 12 apr, 17 en 31 mei, 14 jun 2022

zaterdag: 4 en 18 sep, 2 en 16 okt, 6 en 20 nov, 4 en 18 dec 2021, 15 en 29 jan, 12 en 26 feb, 19 mrt, 2 en 16 apr, 21 mei, 4 en 18 jun 2022

themaweekend Mahābhārata:

5 en 6 feb 2022 in Conferentieoord De Poort, Groesbeek

P1 : do 25 nov 2021 (herkansingen vorig seizoen)

ma 21 mrt, di 22 mrt, za 26 mrt 2022 (bijwonen)

### **Kosten**

€ 1995,-

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021

€ 1895,25

Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54



## CURSUSSEN/MODULES

Cursussen en modules zijn hetzelfde. We spreken van een cursus wanneer je deze doet als bijscholing of als geïnteresseerde zonder dat je de hele opleiding volgt. We spreken van een module als onderdeel van de vierjarige opleiding. Zie het overzicht van alle modules met contacturen en voorwaarden op de rechterpagina.

Een cursus/module bestaat uit acht lesdagen: één lesdag per twee weken van september-januari of van januari-mei/juni. Yoga voor kinderen is één keer per maand van oktober tot april. Yoga en wijsbegeerte bestaat uit zeven lesdagen: een zondag per maand van eind september tot half april.

### Modules voor je diploma

Modules zijn deel van je 200 uur specialisatie. Het zijn bijvakken die je kiest op grond van je eigen interesse. Dit kan naast een opleidingsjaar of je reserveert er extra studietijd voor. De module Anatomie en yoga is verplicht voor het diploma van de vierjarige opleiding. Heb je een medische opleiding afgerond dan hoef je deze niet te doen en kies je één van de andere modules om toch aan het verplichte totaal aantal contacturen te komen. Modules die je mee wil laten tellen voor je diploma moeten met een examen worden afgesloten.

Voor je 200 uur specialisatie kies je drie modules plus één specialisatiejaar. Je kunt ook kiezen voor vijf modules, twee daarvan vormen dan een combinatiejaar (=specialisatiejaar) waarvoor je ook een afrondend praktijkexamen (P2) doet. Op grond van je gekozen modules kun je dan een P2 doen met als specialisatie Yoga en prāṇāyāma, Yoga en ayurveda of Yoga en meditatie. Zie ook blz. 39 Specialisatie.





### Lange en korte modules

Alle modules hebben 37 contacturen, behalve Ayurvedische beginselen, Ayurvedische massage en Yoga en wijsbegeerte (deze hebben elk 30 contacturen). Om Ayurvedische beginselen en Ayurvedische massage mee te laten tellen voor je diploma voeg je het themaweekend Yoga en ayurveda (14 contacturen) eraan toe, waardoor ze samen twee modules van 37 uur worden. Yoga en wijsbegeerte verleng je tot een complete 37-uur-module met twee extra cursusdagen (incl. bijbehorende examenvragen) in een volgend seizoen.

### Cursus of bijscholing

Wil je een losse cursus volgen zonder dat je de gehele opleiding doet? Zie het overzicht voor voorwaarden voor deelname aan de cursus van je keuze. Al onze cursussen kunnen als bijscholing worden gevolgd door leden van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Je ontvangt na afloop een bewijs van deelname met vermelding van het aantal bijscholingspunten (1 contactuur = 1 punt).

### Overzicht cursussen/modules met contacturen en voorwaarden

**Adem en ademtherapie** (37): te volgen wanneer je tenminste het Basisjaar hebt afgerond.

**Adem en prāṇāyāma** (37): te volgen wanneer je Adem en ademtherapie of Chakravidya hebt afgerond.

**Anatomie en yoga** (37): te volgen ook als je ergens anders een yogaopleiding volgt/hebt gevolgd.

**Ayurvedische beginselen** (30): te volgen ook als je niet de yogaopleiding doet.

**Ayurvedische massage** (30): te volgen ook als je niet de yogaopleiding doet.

**Themaweekend Yoga en ayurveda** (14): te volgen als je Ayurvedische beginselen en/of Ayurvedische massage doet of hebt gedaan. Uitgegaan wordt van voldoende basiskennis van Ayurveda.

**Yoga en meditatie** (37): te volgen door studenten van de opleiding; aanmeldingsgesprek als je niet de yogaopleiding doet.

**Yoga en wijsbegeerte** (30): te volgen ook als je niet de yogaopleiding doet.

**Yoga voor kinderen** (37): te volgen als je je P1 hebt behaald.

**Yoga voor ouderen** (37): te volgen als je je P1 hebt behaald.

# Adem en ademtherapie

Adem doet leven. Vanuit de yogatraditie leren we hoe adembeheersing en denkbeheersing onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Voordat we adem en denken kunnen leren beheersen is het bevrijden van de natuurlijke adem en het leren kennen van het eigen denken een voorwaarde.

Door onze vaak onnatuurlijke manier van leven zijn we in de loop van jaren beperkter gaan ademen. Bewust of onbewust merk je de invloed daarvan op hoe je je voelt en hoe en wat je denkt.

Je leert in deze cursus de adem in de verschillende ademgebieden te ervaren en vrij te maken. Steeds leggen we de relatie met het bewustzijn. Er wordt gebruik gemaakt van yogaoefeningen en diverse technieken. Naast die uit de yogatraditie behandelen we ook adempunten uit de Chinees-Japanse ademleer (o.a. hara en chi-punt).

Ook leer je door middel van de uitstralingskracht van de handen een soepele communicatie met de adem van een ander aan te gaan, waardoor je bijvoorbeeld je eigen yogacursisten met de adem kunt begeleiden. Ademtherapie kun je toepassen bij problemen van zowel lichamelijke als emotionele aard.

De cursus wordt afgesloten met een praktijkexamen.

Adem en ademtherapie is een verdiepingscursus en kun je daarom pas volgen als je het Basisjaar hebt afgerond. De cursus is toegankelijk voor studenten van andere erkende opleidingen (min. tweedejaars) en je kunt deze ook als bijscholing volgen.

## Docenten

Anneke Verweijen, Fianne Mulder

## Contacturen 37

### Data

keuze uit dinsdag of vrijdag

tijd: dinsdag 16.00-21.00 uur / vrijdag 10.00-15.00 uur  
laatste lesdag 11.00-17.00 uur

dinsdag: 7 en 21 sep, 5 en 26 okt, 9 en 23 nov, 7 dec 2021,  
zondag 19 dec 2021

vrijdag: 10 en 24 sep, 8 en 29 okt, 12 en 26 nov, 10 dec 2021,  
zondag 30 jan 2022

### Kosten

€ 835,-

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021

€ 793,25

Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54



# Adem en prāṇāyāma



23

Als je als yogabeoefenaar het achtvoudige pad van Patañjali serieus neemt (yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, samādhi) dan kom je vroeg of laat bij de beoefening van het vierde onderdeel terecht: prāṇāyāma, de yogawetenschap van adem en adembeheersing.

De cursus Adem en prāṇāyāma leert je je levensenergie (prāṇa) kennen én beheersen. Middels oefeningen krijg je vat op de levensenergie. Je adem wordt langzamer, subtieler, je leert pauzes toe te laten, zowel na de inademing als ook na de uitademing. Zo beïnvloed je je geest, die kalmer en stiller wordt. Vandaar dat wordt gezegd: prāṇāyāma is de opstap naar meditatie. Je lichaam wordt door adem oefeningen in een nieuwe verbinding gebracht met je bewustzijn.

De oefeningen leren je omgaan met een breder spectrum zuurstof- en kooldioxideverhoudingen in het bloed. Daardoor ben je zowel energiek (door verhoogd O<sub>2</sub>-gehalte) als tegelijkertijd meer ontspannen (verhoogd CO<sub>2</sub>-gehalte).

Prāṇāyāmabeoefening reinigt de nāḍi's, de subtiële kanalen, die zich in het ademlichaam bevinden. Hoe meer de nāḍi's zich openen, des te makkelijker en vrijer zal je levensenergie kunnen stromen. Je voelt je vitaal, helder, ruim, licht, waakzaam en toch ontspannen. Dit alles omdat het ademlichaam verlevendigd wordt en apāna vāyu in verbinding wordt gebracht met prāṇa vāyu. Prāṇāyāma is een krachtige ondersteuning van je spirituele pad.

Tijdens de lessen gaan we dieper in op de betekenis en de correcte uitvoering van de verschillende prāṇāyāma's waaronder: ujjāyi, de bandha's, aśvini mudrā, kapālabhāti, bhastrikā, nāḍi śodhana prāṇāyāma, viloma prāṇāyāma, agnisara dhauti, samavritti prāṇāyāma, śīṭali en śītakari prāṇāyāma, sūrya en chandra bhedana prāṇāyāma.

De yogalessen in deze cursus zijn intensief waarbij een verscheidenheid aan āsana's aan bod komt, als voorbereiding op prāṇāyāma, maar ook āsana's in combinatie met prāṇāyāma. Als student wordt van je verwacht dat je gedurende de cursus regelmatig thuis oefent. Alleen dan is het mogelijk om je de adem oefeningen eigen te maken en tot een werkelijke verdieping van je eigen adembeheersing te komen.

De cursus wordt afgesloten met een praktijkexamen.

Adem en prāṇāyāma kun je volgen wanneer je Adem en ademtherapie of Chakravidiya hebt afgerond.

## Docent

Noor Palazzi

## Contacturen 37

## Data

tijd: 10.00-15.00 uur  
laatste lesdag: 9.00-15.00 uur  
vrijdag: 21 jan, 4 en 18 feb, 11 en 25 mrt, 8 en 22 apr 2022,  
vrijdag 3 jun 2022

## Kosten

|                                                     |          |
|-----------------------------------------------------|----------|
|                                                     | € 835,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 nov 2021  | € 793,25 |
| Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54 |          |





# Anatomie en yoga

Voor een yogadocent is het van belang om kennis te hebben van de bouw en functies van het menselijk lichaam. In deze cursus gaat de aandacht in eerste instantie uit naar het gezonde functioneren, maar hier en daar komen als toelichting op een onderwerp ook ziektebeelden aan bod. We leggen bij de behandeling van de stof zoveel mogelijk verbindingen met yoga. Elke lesdag begint daarom met een yogales waarin het onderwerp vanuit de yoga wordt benaderd met specifieke āsana's, ontspanningsoefeningen, visualisaties en meditaties. De theoretische lesstof wordt daardoor gedragen door de bewuste, persoonlijke ervaring.

## Onderwerpen per lesdag

1. algemene bouw: cellen, weefsels, orgaanstelsels
2. bewegingsapparaat
3. circulatiestelsel; huid en onderhuids bindweefsel
4. ademhalingsstelsel
5. zenuwstelsel
6. hormoonstelsel, mannelijk en vrouwelijk voortplantingsstelsel
7. spijsverteringsstelsel

Anatomie en yoga is een verplichte module voor het diploma van de vierjarige opleiding. Je kunt deze volgen naast elk ander studiejaar. Wel wordt uitgegaan van voldoende ervaring met yoga om de verbinding met de theorie te kunnen leggen. Heb je een medische opleiding afgerond dan hoef je deze module niet te doen en kies je één van de andere modules om toch aan het verplichte totaal aantal contacturen te komen.

De cursus wordt afgesloten met een schriftelijk examen.

## Docent

Elisa Fischer (arts en yogadocent)

## Contacturen 37

## Data

keuze uit najaarscursus of voorjaarscursus

tijd: vrijdag 10.00-15.00 uur

lange lesdag 9.15-15.45 uur

najaar: 3 en 17 sep, 1 en 15 okt, 5 en 19 nov, 3 dec 2021,  
vrijdag 14 jan 2022 (lange lesdag)

voorjaar: 28 jan, 11 en 25 feb, 18 mrt, 1, 15 en 29 apr,  
vrijdag 10 juni 2022 (lange lesdag)

NB. de lange lesdag kan op een andere lesdag plaatsvinden indien de geplande datum niet beschikbaar blijkt te zijn.

## Kosten

€ 835,-

(excl. lesboek)

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021

(najaarscursus) of 1 nov 2021 (voorjaarscursus)

€ 793,25

(excl. lesboek)

Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54



# Ayurvedische beginselen

Ayurveda is de gezondheidsleer uit India met een naar schatting 5000 jaar oude oorsprong. Zij komt voort uit hetzelfde gedachtegoed als yoga. Als yogabeoefenaar, maar zeker als yogadocent, is enige kennis van ayurveda onmisbaar. Je krijgt meer inzicht in lichaam en bewustzijn en uit welke krachten beide zijn opgebouwd.

In de cursus behandelen we de historische en filosofische achtergronden van ayurveda, de tridosha-theorie, de functies van vata, pitta, kapha, hoe je deze kunt verstaan en ook praktisch kunt hanteren.

Elke les beginnen we met een ayurvedische maaltijd, waardoor je zelf de smaak en de uitwerking ervan kunt ervaren. Voorafgaand aan de les wordt de maaltijd bereid door de docent en enkele studenten. Ayurvedisch koken en eten wordt in de yogatraditie Anna Yoga genoemd ('anna' betekent 'voeding' in het Sanskriet).

Bij de individuele nabespreking van het examen krijg je ook enkele persoonlijke gezondheidsadviezen.

## Onderwerpen

- de drie dosha's: vata, pitta, kapha
- onderzoeken van je eigen constitutie
- de relatie ayurveda en yoga
- āsana's voor de verschillende vāyu's
- het belang van diverse klassieke reinigingsmethoden, o.a. pancha karma
- opbouw van het lichaam: dhātu's, srota's en het begrip agni
- het begrip smaak (rāsa)
- ziekte en gezondheid volgens ayurveda
- basiskennis en toepassing van de ayurvedische kookkunst
- recepten uit de ayurvedische keuken

Ayurvedische beginselen is een korte module (30 uur) net als Ayurvedische massage. Om beide cursussen samen mee te laten tellen voor je diploma als lange modules (elk 37 uur) kun je het themaweekend Yoga en ayurveda (14 uur) eraan toevoegen.

De cursus wordt afgesloten met een schriftelijk examen.

Ayurvedische beginselen is ook open voor geïnteresseerden die niet de yogaopleiding volgen.

## Docent

Mariëlle Glorie

## Contacturen 30

## Data

keuze uit najaarscursus of voorjaarscursus

tijd: vrijdag 15.30-19.30 uur  
laatste lesdag online 10.00-16.00 uur

najaar: 10 en 24 sep, 8 en 29 okt, 12 en 26 nov, 10 dec 2021,  
zaterdag 15 jan 2022

voorjaar: 21 jan, 4 en 18 feb, 11 en 25 mrt, 8 en 29 apr, 21 mei 2022,  
zondag 19 juni 2022

## Kosten (incl. maaltijden)

€ 765,-

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021  
(najaarscursus) of 1 nov 2021 (voorjaarscursus)

€ 726,75

Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54







# Ayurvedische massage

Massage hoort volgens de ayurveda bij de preventieve geneeskunde. Het voorkomt de gevolgen van met name een verhoogde vata dosha wat kan leiden tot fysieke ongemakken. Vata kan verhoogd zijn in je basisconstitutie, maar ook door andere oorzaken: klimaat, leeftijd, leefwijze. In de klassieke yogatraditie wordt geadviseerd om yogabeoefening te ondersteunen met (zelf)massage om daarmee bloedsomloop en lymfestelsel te stimuleren, gewrichtsklachten te voorkomen of behandelen. Op subtieler niveau wordt door ayurvedische massage prāna (levensenergie) gestimuleerd en worden blokkades in marma's (drukpunten) opgeheven. Ayurvedische massage leidt tot een diepgaander inzicht in het functioneren van lichaam en bewustzijn en de interactie tussen beide. In deze cursus leer je de klassieke ayurvedische massage. We oefenen op onszelf en op elkaar. Mannen masseren mannen en vrouwen vrouwen, zoals dat ook in de spirituele traditie van India gebruikelijk is. Verder komt enige theoretische kennis over ayurveda aan bod en de verschillen tussen de oosterse en westerse visie op anatomie en fysiologie.

Je kunt Ayurvedische massage ook volgen zonder dat je cursus Ayurvedische beginselen hebt gedaan.

## Onderwerpen

- indicaties en contra-indicaties voor de ayurvedische massage
- lichamelijke effecten van de massage, speciaal op bloedsomloop en lymfestelsel
- kennis van de drie dosha's toegespitst op de ayurvedische massage
- nādi's, marma's, wervelkolom (meru danda)
- theorie van de vijf kosha's
- gebruik en werking van diverse soorten olie
- effect van de ayurvedische massage op yoga

Ayurvedische massage is een korte module (30 uur) net als Ayurvedische beginselen. Om beide cursussen samen mee te laten tellen voor je diploma als lange modules (elk 37 uur) kun je het themaweekend Yoga en ayurveda (14 uur) eraan toevoegen.

De cursus wordt afgesloten met een praktijkexamen.

Ayurvedische massage is ook open voor geïnteresseerden die niet de yogaopleiding volgen.

## Docenten

Diana Plenckers, Yvon Buis

## Contacturen 30

### Data

tijd: maandag 16.00-20.00 uur  
laatste lesdag 11.00-17.00 uur  
(najaar: 13 en 27 sep, 11 okt, 1, 15 en 29 nov, 13 dec 2021,  
zondag 13 feb 2022)  
voorjaar: 17 en 31 jan, 14 feb, 7 en 21 mrt, 4 apr, 16 mei 2022,  
zondag 12 jun 2022

### Kosten

€ 695,-  
Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 nov 2021 € 660,25  
Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54

# Yoga en ayurveda

## Themaweekend

In het themaweekend Yoga en ayurveda dompel je je helemaal onder in de ayurveda waarbij je de opgedane theorie en praktijk van de modules Ayurvedische massage en Ayurvedische beginselen gaat integreren in het dagelijks leven. Je leert de ayurvedische ochtendroutine toepassen, we doen yoga voor de verschillende constituties, passen enkele nieuwe massagetechnieken toe en natuurlijk genieten we van heerlijke ayurvedische maaltijden die we gezamenlijk bereiden.

Wanneer je dit themaweekend toevoegt aan de korte modules Ayurvedische massage en Ayurvedische beginselen (elk 30 uur), verleng je deze met 14 contacturen. Ze tellen dan mee als lange modules (elk 37 uur) voor het diploma van de vierjarige opleiding.

Je kunt je voor het themaweekend inschrijven wanneer je Ayurvedische massage of Ayurvedische beginselen volgt of hebt gevolgd. Uitgegaan wordt van voldoende basiskennis van Ayurveda.

## Docenten

Mariëlle Glorie en Diana Plenckers

**Contacturen** 14

## Data

tijd zaterdag 14.00 - zondag 16.00 uur  
2 en 3 april 2022 in Centrum Oostraven, Epe

**Kosten** € 395,-







# Yoga en meditatie



31

Zowel in de yoga sūtra's als in de boeddhistische teksten wordt gesproken over meditatie als weg naar bevrijding en verlichting. Dat zijn grote woorden die snel kunnen klinken als abstract, ver weg, of moeilijk te realiseren.

In deze cursus leggen we de verbinding tussen deze begrippen en de werkelijkheid van alledag. Hoe kunnen we meer vrijheid ontwikkelen, op ons yogapad en überhaupt in ons leven?

Tijdens de lessen bestuderen we het pad van de bevrijding dat zowel in de yoga- als in de boeddhistische filosofie wordt geschetst. We vergelijken de hoofdthema's van beide stromingen, die op een aantal punten verschillen maar eensgezind zijn in hun visie dat onwetendheid de basis is van onze onvrijheid. Als we deze eeuwenoude wijsheden in onszelf herkennen, ontwikkelen we inzicht. Meer inzicht, meer vrijheid.

De theorie wordt steeds nadrukkelijk verweven met de praktijk van yoga en meditatie. In de cursus worden stapsgewijs verschillende meditatietechnieken aangeboden, zowel uit de yogatraditie als uit de rijke meditatietraditie van het boeddhisme. Tijdens alle lesdagen beoefenen we naast yoga ook uitgebreid meditatie. Hierdoor kunnen we een stevige basis leggen voor de beoefening, en van daaruit verdere verdieping, die ons kan inspireren tot de oefenpraktijk thuis.

## Onderwerpen

- de yoga sūtra's van Patañjali
- hoofdlijnen van de boeddhistische filosofie
- onwetendheid, inzicht en vrijheid
- yoga en prāṇāyāma
- de volgende klassieke meditatievormen:
  - concentratie-meditatie
  - meditatie met open gewaarzijn
  - hart-meditatie
  - meditatie met visualisatie

De cursus wordt afgesloten met een schriftelijk examen.

Yoga en meditatie is een module voor studenten van de opleiding, maar kan ook worden gevolgd als je niet de yogaopleiding doet. Voorafgaand aan de cursus heb je dan een aanmeldingsgesprek.

## Docent

Lot Heijke

## Contacturen

37

## Data

tijd: 10.00-15.00 uur

lange lesdag 11.00-17.00 uur

vrijdag: 25 feb, 18 mrt, 1, 15 en 29 apr, 13 mei, zondag 22 mei  
(lange lesdag), 17 juni 2022

## Kosten

€ 835,-

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 nov 2021

€ 793,25

Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54

# Yoga en wijsbegeerte

Yoga en wijsbegeerte bestaat uit 7 lesdagen. Eén zondag per maand (oktober-april) een gastspreker die vanuit het eigen vakgebied een lezing geeft over een wijsgerig onderwerp in relatie tot yoga (docenten en hoogleraren Indologie, religiewetenschappen, kunstgeschiedenis, filosofie). Elke lesdag begint met yoga en meditatie door een yogadocent uit ons eigen team, geïnspireerd op het onderwerp van de dag, waardoor je de kennis niet alleen mentaal maar ook op gevoelsniveau kunt ervaren. De laatste lesdag van de cursus is de museumdag. Paul van der Velde en Nanda Geerling verzorgen de rondleidingen/presentaties waarbij zij de verbinding leggen tussen de kunst in Azië en Europa met het thema van de cursus. Afhankelijk van de in april 2022 mogelijk nog geldende coronamaatregelen is deze dag op locatie of als presentatie in Bilthoven.

## Filosofie op zondag

Filosofie op zondag is een losse lesdag van de cursus Yoga en wijsbegeerte. Zie blz. 46.

## Yoga en wijsbegeerte als module

Wanneer je je inschrijft voor de gehele module:

- heb je voorrang op inschrijvingen van die voor Filosofie op zondag;
- heb je toegang tot de museumdag;
- ontvang je aan het eind van de cursus de professionele geluidsopnames van alle lezingen;
- kun je de cursus afronden met een schriftelijk examen en een individuele toetsbespreking.

De hele cursus (7 lesdagen) is een korte module (30 uur). Samen met 2 lesdagen Yoga en wijsbegeerte in een volgend seizoen (plus bijbehorende toetsvragen) telt deze als een lange module (37 uur).

## Thema 2021/2022:

### Vrouwelijkheid, mannelijkheid en andere seksuele identiteiten

De genderdiscussie is actueel. Steeds duidelijker wordt dat de 19<sup>de</sup> en 20<sup>ste</sup> -eeuwse westerse standaarden van vrouwelijkheid en mannelijkheid veel mensen niet passen. In dit seizoen Yoga en wijsbegeerte beschouwen verschillende sprekers het thema seksuele identiteit vanuit westers en oosters perspectief. Een interessant onderwerp, juist ook voor yogabeoefenaars. Wat is je eigen visie op vrouwelijkheid en mannelijkheid, hoe verbind je in jezelf de zon en de maan? En wat belichamen Shiva en Shakti?

## Sprekers

Paul van der Velde, Theo van Leeuwen, Bee Scherer, Rinus van Warven, Bruno Nagel, Godfried Beumers, Nanda Geerling.

Onderwerpen en titels van de lezingen verschijnen binnenkort op de website en in onze digitale nieuwsbrief.

Yoga en wijsbegeerte is open voor geïnteresseerden die niet de yoga-opleiding doen en is ook te volgen als bijscholing (met bewijs van deelname en bijscholingspunten VYN).

## Data

tijd: 11.00-16.00 uur, museumdag: 9.30-17.00 uur  
zondag: 10 okt, 14 nov, 12 dec 2021, 16 jan, 20 feb, 20 mrt 2022,  
zondag 10 apr 2022 (museumdag)

## Contacturen

30

## Kosten

€ 695,-  
Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021 € 660,25  
Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54  
Filosofie op zondag (losse lesdag YW) € 95,-







# Yoga voor kinderen

De cursus Yoga voor kinderen bestaat uit 8 lesdagen, waarin zowel yoga voor kinderen (3-12 jr) als yoga voor jongeren (12-18) aan bod komt. De docenten Leen Demeulenaere en Caroline Brand zijn gespecialiseerd in het lesgeven aan de betreffende doelgroepen.

Yoga voor kinderen kun je volgen als je je P1 hebt behaald. De cursus is open voor studenten van andere erkende opleidingen (met basisvaardigheden in het lesgeven) en kan ook als bijscholing worden gevolgd.

Yoga voor kinderen wordt afgesloten met een theorie-examen.

## Yoga voor kinderen

Yoga voor kinderen is nauwelijks te vergelijken met yoga voor volwassenen. Bij volwassenen is een zekere mate van rust en stilte vanaf het begin van de les verzekerd, terwijl bij kinderen het komen tot rust en aandacht vaak de eerste opdracht is. Bij kinderyoga is ook veel meer mogelijk dan alleen de houdingen, zonder dat je daarbij het wezen van yoga uit het oog hoeft te verliezen. In de eerste vijf lessen van de cursus leer je hoe je yoga op verantwoorde wijze toegankelijk maakt voor peuters, kleuters en kinderen in de basisschoolleeftijd. Spelenderwijs passeren de stappen van het achtvoudige pad van Patañjali de revue en worden de traditionele yogahoudingen gecombineerd met massage, spelletjes en tekenen. Zo komen we via de kinderyoga - op een niet-verbale manier - tot diepwerkende oplossingen die kunnen leiden tot betere leef-, leer- en thuissituaties.

### Verder aandacht voor:

- didactiek en lesopbouw
- de verschillende ontwikkelingsfasen van jonge kinderen
- hoe te werken met kinderen met ADHD, hooggevoeligheid, autisme
- yogatechnieken om kinderen meer rust, concentratie en een beter leervermogen te geven

Na deze cursus ben je in staat om kinderen te begeleiden met behulp van yoga, je goed realiserend dat het gaat om het aanleren van een attitude, een instelling, veel meer dan een aantal technieken. De cursus is praktisch van opzet. De eigen ervaring en beleving spelen een belangrijke rol. Met het op een speelse manier verdiepen van je eigen yogabeleving, wordt het kind in jou gevoed en vertroeteld.

Nelsons Yogaboek, geschreven door docent Leen Demeulenaere, wordt als lesmateriaal gebruikt (inbegrepen bij de cursusprijs).

## Yoga voor jongeren

Met yogales geven aan jongeren (12-18 jaar) ondersteun je de ontwikkeling van het zelfbewustzijn van pubers en ontmoet je af en toe opnieuw de puber in jezelf. De lesdagen Yoga voor jongeren bieden een prachtige verdieping van je docentschap, maar geven je ook meer inzicht in het derde chakra en de ontwikkeling van je eigen persoonlijkheid.

In de puberteit komen psychische processen van jongeren op gang zoals het ontwikkelen van zelfgevoel, de eigen (seksuele) identiteit, het hechten aan ouders en leeftijdgenoten maar ook juist het onthechten daarvan. Yoga leert de jongere zijn/haar eigenheid te ontdekken en ondersteunt het ontwikkelen van zelfvertrouwen en innerlijke kracht.

Als yogadocent is het van belang je af te stemmen op de leefwereld van jongeren en je taalgebruik en het tempo waarin je lesgeeft aan te passen. Ontdek dat pubers vooral vrijheidsstrijders zijn (en dat je dat zelf ook nog regelmatig bent). Herken de voelende, de denkende en de soms te grote risico's nemende puber. Zo ontwikkel je je eigen zienswijze over de begeleiding van jongeren met yoga vanuit een open, niet-oordelende, humorvolle, inspirerende, rustige en krachtige benadering.





In de theorielessen staat de chakrapsihologie sentraal. Vanuit het derde chakra (de leeftijdsfase van pubers) beziën we de basis die is gelegd in eerste- en tweede chakraleeftijd. Hoe is die basis van invloed op het zelfbewustzijn van jongeren? Ook hier komt je eigen ontwikkeling in beeld: hoe is mijn basis bepalend (geweest) voor mijn eigen zelfbewustzijn?

### Docenten

Leen Demeulenaere - yoga voor kinderen

Caroline Brand - yoga voor jongeren

### Contacturen

37

### Data

tijd: zaterdag 16.00-21.00 uur

lange lesdag 11.00-17.00 uur

kinderen: 9 okt, 13 nov, 11 dec 2021,

22 jan 2022, zondag 23 jan 2022 (lange lesdag)

jongeren: 19 feb, 9 apr, 14 mei 2022

### Kosten

€ 835,-

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021

€ 793,25

Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54







# Yoga voor ouderen

In de komende decennia neemt het aantal ouderen in de maatschappij snel toe. Dit vraagt van yogadocenten om ook goed in te kunnen spelen op ouderen in de yogalessen, zowel in algemene groepen als in speciaal op deze doelgroep afgestemde lessen. In de cursus Yoga voor ouderen krijg je achtergrondinformatie over veelvoorkomende aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, aandoeningen aan de gewrichten, kunstgewrichten, halfzijdige verlamming en dementie. Deze aandoeningen vragen om meer kennis en soms om een andere aanpak van de yogadocent. De benadering vanuit yoga en vanuit de fysiotherapie worden naast elkaar gezet.

Bij Yoga voor ouderen gaat het om het bewust nadenken over de waarde van ouderdom en het je inleven in het proces van ouder worden. Je leert:

- welke āsana's, adem- en ontspanningsoefeningen bij uitstek geschikt zijn voor ouderen;
- hoe je houdingen kunt aanpassen aan de specifieke mogelijkheden en beperkingen van de oudere mens zonder de essentie van de oefening uit het oog te verliezen;
- welke didactische methoden je het beste bij ouderen kunt hanteren;
- creatieve oplossingen te vinden, wanneer bijvoorbeeld zitten op de grond niet mogelijk is;
- hoe je een complete yogales op een stoel kunt geven.

Uitgangspunt is om te leren denken vanuit mogelijkheden in plaats van beperkingen. De cursus vergroot je algemene vaardigheid in het lesgeven en is ook een persoonlijke verdiepingscursus.

De cursus wordt afgesloten met een schriftelijk examen.

Yoga voor ouderen kun je volgen als je je P1 hebt behaald. De cursus is open voor studenten van andere erkende opleidingen (met basisvaardigheden in het lesgeven) en kan ook als bijscholing worden gevolgd.

## Docent

Yvon Buis

**Contacturen** 37

## Data

tijd: 16.00-21.00 uur  
lange lesdag 11.00-17.00 uur  
vrijdag: 10 en 24 sep, 8 en 29 okt, 12 en 26 nov, 10 dec 2021,  
vrijdag 17 dec 2021 (lange lesdag)

## Kosten

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021 € 835,-  
Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54 € 793,25







# SPECIALISATIE

Je 200 uur specialisatie bestaat uit één specialisatiejaar en drie modules. Het is ook mogelijk om twee specialisatiejaren te kiezen en één module. Of je kiest voor vijf modules, twee daarvan vormen dan een specialisatiejaar (=combinatiejaar). Je rondt je specialisatie af met de examens van alle gekozen onderdelen, een afrondend praktijkexamen (P2) en de scriptie.

## Specialisatiejaar

Een specialisatiejaar kun je volgen nadat je de basisopleiding (Basisjaar en Didactische vorming met P1) en het verdiepingsjaar Chakravidya hebt afgerond. Als specialisatiejaar kun je kiezen voor:

- Chakrapsychologie
- Zwangerschapsyoga
- Combinatiejaar (2 extra modules)

De specialisatiejaren Chakrapsychologie en Zwangerschapsyoga sluit je af met een theorie- en een praktijkexamen (P2). Als je kiest voor een combinatiejaar dan sluit je dat ook af met een P2, naast de examens voor de gekozen modules. Op basis van je gekozen modules doe je praktijkexamen (P2) in: Yoga en ayurveda, Yoga en prāṇāyāma of Yoga en meditatie. Met de P2 worden de basisvaardigheden in het lesgeven maar ook de specifieke vaardigheden van het specialisatiejaar getoetst.

## Specialisatiejaar als bijscholing

Om Chakrapsychologie of Zwangerschapsyoga als bijscholing te kunnen volgen, wordt uitgegaan van voldoende kennis van de chakrafilosofie (vgl. studiejaar Chakravidya) en voldoende basis in het yogales geven (vgl. P1). Voor het specialisatiejaar Chakrapsychologie gelden nog extra aanvullende voorwaarden. Zie hiervoor blz. 40. Voor modules zie de voorwaarden op blz. 21. Heb je nog vragen over de specialisatiejaren of wil je weten hoe je deze het beste kunt laten aansluiten op je eerdere opleiding(en), vraag dan gerust een gesprek aan met Anneke Verweijen of Diana Plenckers (directie).

## Voorwaarden P2

Om je P2-yoga en ayurveda af te mogen leggen dien je de volgende studieonderdelen met de bijbehorende toetsen en/of examens te hebben afgerond:

- Basisopleiding incl. P1
- Chakravidya
- Module Ayurvedische beginselen
- Module Ayurvedische massage
- Themaweekend Yoga en ayurveda
- Nog 3 modules naar keuze

Voor P2-yoga en prāṇāyāma geldt:

- Basisopleiding incl. P1
- Chakravidya
- Module Adem en ademtherapie
- Module Adem en prāṇāyāma
- Nog 3 modules naar keuze

Voor P2-yoga en meditatie geldt:

- Basisopleiding incl. P1
- Chakravidya
- Module Yoga en meditatie
- Nog 4 modules naar keuze

Voor een P2 combinatiejaar moet je je aanmelden op het secretariaat. Je ontvangt dan ook de richtlijnen voor de specialisatie van je keuze.

## Data P2 combinatiejaar

do 25 nov 2021, vr 10 jun 2022 (data kunnen wijzigen op basis van het aantal kandidaten voor het P2)

Data P2-chakrapsychologie en P2-zwangerschapsyoga op blz. 41 en 43





## Chakrapsychologie

Het specialisatiejaar Chakrapsychologie is een uitbreiding van de kennis van de chakrafilosofie. Het vruchtbaar volgen van dit specialisatiejaar verlangt voldoende bereidheid van je om gedurende het seizoen een strenge oefendiscipline te volgen en ook enkele leefregels ten aanzien van voeding en leefstijl. Eigen verantwoordelijkheid en zelfdiscipline zijn nodig om het inzicht van met name zesde (Ajña) chakra te wekken waardoor je de chakrapsychologie op een dieper niveau kunt leren verstaan.

In de lessen doorlopen we opnieuw alle chakra's, waarbij we ook ingaan op blokkades, hoe deze zich kunnen tonen en wat je daaraan kunt doen met yoga, prāṇāyāma, meditatie, mantra's, yantra's en op andere manieren. Je hebt in de lessen als student een actieve rol door je eigen ervaringen in te brengen en ook je observaties van je eigen yogacursisten. Onderdeel van dit specialisatiejaar is het individueel leren begeleiden van anderen. Ervaring in het geven van yogales, ademtherapie en/of ayurvedische massage is een voordeel om aan te sluiten op de aangeboden lesstof.

De yogalessen hebben een intensief oefenniveau. We werken met mantra's, bija-mantra's, prāṇāyāma en meditatie.

### Onderwerpen

- āsana, prāṇāyāma, meditatie, mantra's, bija-mantra's, yantra's en visualisaties voor de verschillende chakra's
- elementen, chakra's, kosha's, lingams en hun onderlinge relatie
- chakra's, microchakra's en overgangen tussen de chakra's
- interactie van wervelkolom, spieren, organen en bewustzijn
- het achtvoudige pad van Patañjali in relatie tot de chakra's
- openingen en blokkades van rechter-, linker- en centrale kanaal van de sushumna en hoe daarmee om te gaan



### ThemawEEKEND Gāyatrī

De Gāyatrī-mantra is een vedische hymne die nog altijd door veel yogi's in India beoefend wordt bij zonsopgang en zonsondergang. Wanneer gezongen in combinatie met de bijbehorende mudra's is het een meditatieve techniek die krachtig werkt op Ajña chakra.

De oude commentatoren van de Veda's zeggen dat de essentie van de Rig Veda is samengetrokken in de Gāyatrī en de essentie van de Gāyatrī weer in een onderdeel van deze mantra.

Zoals in de Zonnegroet de kracht van de zon wordt gebruikt om gezondheid en vitaliteit te bevorderen, zo wordt in de Gāyatrī de zon gezien als het symbool van het allesdoordringende bewustzijn.

In dit themawEEKEND leer je de Gāyatrī mantra, betekenis en achtergronden, de mudra's en hoe deze uit te voeren. Pieter Weltevrede (kunstenaar en docent yantra tekenen en schilderen) leert je hoe je de Gāyatrī-yantra maakt. Verder: intensieve yogalessen, prāṇāyāma, meditatie bij zonsopgang, meditatie op de Gāyatrī-yantra.

### Toelating

Voorwaarde voor deelname aan dit specialisatiejaar is dat je, behalve de basisopleiding en het verdiepingsjaar Chakravidya ook één van de cursussen Adem en ademtherapie of Ayurvedische massage hebt gevolgd. Dit als voorbereiding op het leren werken met de subtiele uitstralingskracht van de handen.

In het algemeen adviseren wij om de specialisatie Chakrapyschologie niet direct aansluitend aan het verdiepingsjaar Chakravidya te doen, maar minimaal één jaar de tijd te nemen om je de kennis van de chakrafilosofie werkelijk eigen te maken. Dit specialisatiejaar is ook zeer geschikt als bijscholing (zelfs jaren na het afronden van je yogaopleiding).

Het specialisatiejaar Chakrapyschologie wordt afgesloten met een theorie- en een praktijkexamen (P2).

### Docenten

Diana Plenckers, Yvon Buis

Gastdocent themawEEKEND: Pieter Weltevrede (yantra yoga)

### Contacturen 74

#### Data

tijd: 16.00-20.30 uur

vrijdag: 3 en 17 sep, 15 okt, 5 en 19 nov, 3 en 17 dec 2021, 14 en 28 jan, 11 en 25 feb, 18 mrt, 1 en 15 apr, 3 jun 2022

themawEEKEND Gāyatrī:

2 en 3 okt 2021 in Conferentieoord De Poort, Groesbeek

P2-chakrapyschologie:

vr 20 mei 2022

P2-chakrapyschologie:

do 25 nov 2021 (herkansingen vorig seizoen)

### Kosten

€ 1940,-

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021 € 1844,50

Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54



# Zwangerschapsyoga

Zwangerschapsyoga is een unieke vorm van zwangerschapsbegeleiding waarbij yoga toegepast wordt op de zwangerschap en de bevalling. De zwangerschap wordt gezien als een door de natuur aangereikt bewustwordingsproces. In de zwangerschap vindt de transformatie naar het moederschap plaats.

Het specialisatiejaar Zwangerschapsyoga is praktijkgericht. Het bereidt je voor op het geven van zwangerschapsyoga aan zwangere vrouwen en hun partners, maar verdiept ook je eigen yogabeoefening. Subtiële en toch krachtige oefeningen geven je meer inzicht in het bekken en de emoties die in dat gebied liggen opgeslagen. Zwangerschapsyoga kun je daarom ook kiezen als specialisatiejaar vanuit een persoonlijk verlangen om meer toegang te krijgen tot je eigen bekken, je eigen basis.



## Ayurveda

- ayurveda in relatie tot zwangerschap, bevalling en kraamtijd
- ayurvedische babymassage en hoe deze in een cursus aan te bieden

## Verloskunde

- enige basiskennis verloskunde
- organisatie van de verloskundige zorg in Nederland
- fysiologische veranderingen in de zwangere vrouw
- ontwikkeling van de baby
- het kraambed

Het specialisatiejaar Zwangerschapsyoga wordt afgesloten met een theorie- en een praktijkexamen (P2).

Voor Yoga Magazine ontwikkelde Diana Plenckers een complete online training zwangerschapsyoga van twaalf lessen. Deze training is ook ondersteunend voor (aanstaande) docenten zwangerschapsyoga: [www.yogaonline.nl/zwanger](http://www.yogaonline.nl/zwanger)

## Docenten

Diana Plenckers, Jeanet Heilbron, Mariëlle Glorie (ayurveda en zwangerschap), Aly Mijnheer (verloskundige)

## Contacturen

74



**Data**

tijd: 10.00-15.00 uur  
lange lesdag 9.00-15.30 uur

vrijdag: 10 en 24 sep, 8 en 29 okt, 12 en 26 nov, 10 dec 2021, 21 jan,  
4 feb (lange lesdag), 18 feb, 11 en 25 mrt, 22 apr, 13 mei,  
3 jun, vrijdag 24 juni 2022 (lange lesdag)

P2-zwangerschapsyoga:  
vr 8 apr 2022

P2-zwangerschapsyoga:  
do 25 nov 2021 (herkansingen vorig seizoen)

**Kosten**

Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 juli 2021  
Voor betaling in termijnen zie Studiekosten blz. 54

€ 1760,-

€ 1672,-







## WORKSHOPS/BIJSCHOLINGEN

Workshops zijn open voor iedereen die zich wil verdiepen in yoga of wil kennismaken met de Saswitha Opleiding. Daarnaast bieden wij bijscholing en Specials voor yogadocenten aan. Deze zijn ook toegankelijk als je ergens anders je yogaopleiding hebt gevolgd. Tevens kun je als bijscholing kiezen: Chakravidya (blz. 18), modules (blz. 20 e.v.), specialisatiejaren (blz. 39 e.v.), workshops (blz. 46 e.v.) en het themaweekend Yoga en Ayurveda (blz. 29) uit ons vaste programma. Bij elk onderdeel staan de eventuele toelatingsvoorwaarden.

Op de volgende pagina's vind je een overzicht van onze jaarlijks terugkerende workshops en bijscholing. Van enkele nieuwe, veelal eenmalige, bijscholing (o.a. Yantra's en mandala's, Yoga en bewegingsleer, Bedrijfshulpverlening) zijn de data nog niet bekend. Deze worden aangekondigd op de website en in onze digitale nieuwsbrief. Je kunt je hiervoor via onze website aanmelden.

### Bijscholing en bijscholingspunten

Yogadocenten die lid zijn van de VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland) zijn verplicht 60 bijscholingspunten per 5 jaar te behalen. 1 contactuur = 1 punt. Bijscholing van erkende opleidingen, zoals de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, zijn automatisch erkend. Bij elke bijscholing ontvang je een bewijs van deelname met vermelding van het aantal bijscholingspunten.

## Twin course: Kriyas and Yoga Nidra

Een unieke gelegenheid voor yogadocenten (in opleiding) om in één intensieve cursusweek zowel de klassieke Kriyas als de Yoga Nidra te leren van onze geliefde lerares Mātājī uit Rishikesh. Deze speciale meerdaagse cursus is in de plaats gekomen van de cursus Yoga Nidra die in het voorjaar van 2020 en 2021 door de lockdown helaas moest komen te vervallen. We hopen uiteraard dat reizen vanuit India in december en januari a.s. weer mogelijk is en de cursus ditmaal door kan gaan.

**Docent** Sadhvi Abha Saraswati (Mātājī)

**Contacturen** 40

**Data** zo 2 jan-za 8 jan 2022

**Kosten** € 1395,- (incl. lunch)





## Filosofie op zondag

Filosofie op zondag is een losse lesdag van de cursus Yoga en wijsbegeerte. Voor iedereen die geïnteresseerd is in de filosofische achtergronden van yoga. Van oktober tot april elke maand een gastspreker die vanuit het eigen vakgebied een lezing geeft over een wijsgerig onderwerp in relatie tot yoga en de yogafilosofie. Elk jaar een nieuw thema en nieuwe lezingen. Een lesdag begint met yoga en meditatie door een yogadocent uit ons eigen team, geïnspireerd op het onderwerp van de dag, waardoor je de kennis niet alleen mentaal maar ook op gevoelsniveau kunt ervaren. Inschrijving is mogelijk op cursusdagen waar nog plaats is, met uitzondering van de laatste lesdag (museumdag). Zie blz. 32 voor data en sprekers.

### **Thema 2021/2022:**

#### **Vrouwelijkheid, mannelijkheid en andere seksuele identiteiten**

De genderdiscussie is actueel. Steeds duidelijker wordt dat de 19<sup>de</sup> en 20<sup>ste</sup> -eeuwse westerse standaarden van vrouwelijkheid en mannelijkheid veel mensen niet passen. In dit seizoen Yoga en wijsbegeerte beschouwen verschillende sprekers het thema seksuele identiteit vanuit westers en oosters perspectief. Een interessant onderwerp, juist ook voor yogabeoefenaars. Wat is je eigen visie op vrouwelijkheid en mannelijkheid, hoe verbind je in jezelf de zon en de maan? En wat belichamen Shiva en Shakti?

Filosofie op zondag is open voor geïnteresseerden die niet de yogaopleiding doen. Ook te volgen als bijscholing (met bewijs van deelname en bijscholingspunten VYN).

**Contacturen** 4 (per lesdag)

**Kosten** € 95,-

## Yoga en adem

Zoals je denkt zo adem je, zoals je ademt zo denk je. Het thema van deze workshop is het bewust ervaren hoe de adem lichaam en geest met elkaar verbindt. De dag begint met een uitgebreide 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.

Deze workshop is open voor iedereen die zich wil verdiepen in yoga of kennis wil maken met de stijl van lesgeven van de opleiding. Ook te volgen als bijscholing (met bewijs van deelname en bijscholingspunten VYN).

### Docent

Anneke Verweijen

**Contacturen** 5

### Datum

tijd 11.00-17.00 uur  
zondag 24 apr 2022

**Kosten** € 95,-



## Zonnegroet

In deze workshop leer je de voorbereidende oefeningen en de klassieke uitvoering van de Sūryanamaskāra. De filosofische en psychologische achtergronden en de effecten op lichaam en bewustzijn komen uitgebreid aan bod. Daarnaast gaan we in op de emotionele en spirituele betekenis van het vuur en de zon voor de mens, gezien vanuit de Indiase mythologie. Ook leer je de twaalf Sanskriet namen van de zon die als mantra's deze klassieke serie yogahoudingen begeleiden en versterken.

Deze workshop is open voor iedereen die zich wil verdiepen in yoga of kennis wil maken met de stijl van lesgeven van de opleiding. Ook te volgen als bijscholing: hoe leer je je cursisten de Zonnegroet? Je ontvangt een bewijs van deelname met bijscholingspunten VYN.

De inhoud van deze workshop is opgenomen in het themaweekend van het Basisjaar.

### Docent

Diana Plenckers

**Contacturen** 5

### Datum

tijd 11.00-17.00 uur  
zondag 15 mei 2022

**Kosten** € 95,-









# Masterclass

Met ingang van dit seizoen is de Masterclass uitgebreid van 5 naar 7 lesdagen. Van oktober tot april elke maand een intensieve lesdag voor yogadocenten door Anneke Verweijen.

Yoga is een weg voor het leven. Een innerlijk proces om jezelf te leren kennen. We zijn en blijven leerling in ons leven - en in yoga - met de wens om ons steeds verder te ontwikkelen. Wellicht om ooit enigermate van 'meesterschap' te verwerven, oftewel meer inzicht te krijgen in het eigen bewustzijn. Ook als yogaleraar blijven we leerling en realiseren ons telkens opnieuw: yogales geven is een vak. Een vak, dat vraagt om jezelf te blijven onderzoeken, te vernieuwen, en daarmee te onderscheiden.

De Masterclass is een bijscholing voor hen die hun eigen yogabeoefening willen verdiepen, maar ook voor yogadocenten die zich verder willen bekwamen in hun leraarschap. We beginnen elke lesdag met een intensieve yogales aan de hand van een thema. De persoonlijke beleving staat centraal. Als yogadocent is je eigen ervaring het uitgangspunt voor je overdracht.

In de theorieles wordt het thema verder uitgewerkt. De lessen hebben een interactief karakter. Er is ruimte voor vragen en voor je eigen inbreng. We gaan in op essentiële vragen zoals: waarom doe ik wat ik doe, wat beweegt mij? En als yogadocent: waar sta ik voor als leraar?

Daarnaast komen in de lessen praktische onderwerpen aan bod om meer begrip te ontwikkelen in de werking van yoga. Je vergroot je deskundigheid als yogadocent en leert je cursisten beter te begeleiden. We oefenen onder meer het geven van subtiele persoonlijke correcties om een āsana of de adem te verdiepen. Je ervaart ook wat het betekent om deze aanwijzingen te ondergaan.

De Masterclass stimuleert je in je eigen yogabeoefening en geeft een nieuwe impuls aan je docentschap. Ook geschikt als je een pauzejaar wil inlassen en toch contact wil houden met de opleiding.

Aan deze bijscholing is geen examen verbonden. Je ontvangt een bewijs van deelname.

## Docent

Anneke Verweijen

## Contacturen 28

## Data

tijd: 10.30-15.00 uur

donderdag: 7 okt, 11 nov, 9 dec 2021, 20 jan, 17 feb, 24 mrt, 21 apr 2022

## Kosten

€ 656,-



# Yoga en ondernemerschap

Yoga en ondernemerschap is een praktijkgerichte driedaagse cursus om jou als yogadocent te ondersteunen in het starten van je eigen yoga-onderneming. Samengesteld door Erna Wegman, docent ondernemersvaardigheden en Saswitha Yogadocent, i.s.m. Diana Plenckers, directeur van de Saswitha Opleiding.

## Doel van de cursus

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 ondernemingsplan en een actielijst.

## Inhoud van de cursus

In drie cursusdagen begeleiden we je naar de vorm van ondernemerschap die bij jou past. Tijdens de eerste twee sessies krijg je heldere uitleg in de vorm van een stappenplan en steun bij het opstellen van je ondernemingsplan en financiële overzichten. Je krijgt een deadline mee voor het inleveren van je stukken en tijdens de derde sessie na de zomervakantie bespreken we gezamenlijk valkuilen en verbeterpunten.

Ook gaan we tijdens de cursus in op de combinatie yoga en ondernemerschap. Vragen die aan bod komen zijn onder andere 'hoe geef ik vorm aan ondernemerschap binnen het pad van yoga', 'hoe pas ik de yama's en de niyama's toe in mijn bedrijfsvoering' en 'wat betekent winst voor mij'.

## 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.
- je hebt minder angst voor cijfers, financiën, belastingen en vakjargon van boekhouders.
- je hebt zin om te beginnen!

## Docenten

Erna Wegman (ondernemersvaardigheden)

Diana Plenckers (yoga, meditatie)

**Contacturen** 13,5

## Data

tijd: 10.00-15.00 uur

donderdag: 13, 27 jan, 17 mrt 2022

**Kosten** € 275,-





## Personal coaching

In de loop van de opleiding kan er soms behoefte zijn aan meer intensieve begeleiding. Dit naar aanleiding van een persoonlijke vraag, om hierop je eigen antwoord te vinden. Er kan behoefte zijn aan extra begeleiding ter verdieping van je yogabeoefening of om de verschillende technieken zoals geleerd bij Adem en ademtherapie eens zelf te ervaren.

Anneke Verweijen geeft personal coaching aan mensen die begeleid willen worden om hun eigen weg, hun eigen antwoord te vinden op persoonlijke vragen. Deze begeleiding staat los van de opleiding. Afhankelijk van je vraag wordt hierbij gebruik gemaakt van yoga, ademtherapie, chakrapsielologie en verschillende gesprekstechnieken.

Personal coaching is ook mogelijk voor mensen van buiten de opleiding. Een afspraak maken kan via het secretariaat of direct met Anneke.

### Kosten

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| per consult                | € 125,- |
| per consult voor studenten | € 100,- |







# Inschrijven

## Kennismaken

Heb je belangstelling voor de opleiding tot yogadocent, meld je dan aan voor een oriëntatiegesprek met een van de docenten. We maken graag kennis met je, horen je motivatie om de opleiding te doen en je kunt zelf vragen stellen over de opleiding, je studieplan etc. Bij dit gesprek hoort ook een bewegingstest. Deze bestaat uit enkele yogahoudingen waarmee we een indruk krijgen van je bewegingsmogelijkheden, met name van de wervelkolom.

Je ontvangt na dit gesprek je contract voor het Basisjaar en/of inschrijfformulier voor een cursus (incl. Algemene Voorwaarden) die je later kunt invullen en opsturen. Heb je ergens anders al een (gedeeltelijke) yoga-opleiding gevolgd, dan bepalen we samen met jou in welk studiejaar of met welke cursus je het beste je yogaopleiding kunt voortzetten of voltooien.

## Overige inschrijvingen

Om je aan te melden voor een module, studiejaar, workshop of bijscholing neem je contact op met ons secretariaat. Dit kan per e-mail of telefonisch. Voor elke inschrijving ontvang je een contract met daarbij de Algemene Voorwaarden. Deze staan ook op onze website. Als je het Basisjaar hebt afgerond, ontvang je het contract voor het volgende studiejaar op de laatste lesdag van het lopende seizoen. Idem na je tweede studiejaar.

## Secretariaat

Natasja Verkerk beheert ons secretariaat en is meestal het eerste aanspreekpunt. Neem gerust contact op met haar voor het maken van een afspraak voor een oriëntatiegesprek en voor overige vragen.

## Open dagen

Op onze open dagen ben je van harte welkom om kennis te maken met de opleiding. In de ochtend geven we yogales waarmee je onze stijl van lesgeven kunt ervaren. 's Middags krijg je informatie over de opleiding. Er zijn studenten en docenten aanwezig om je vragen te beantwoorden en je kunt het lesmateriaal inzien.

## Programma:

11.00 uur      yogales  
13.00 uur      informatie over de opleiding  
v.a. 14.00 uur   oriëntatiegesprekken op afspraak (graag vooraf opgeven)

## Data

open dagen seizoen 2021/2022:

zondag:      29 aug, 5 sept 2021, 11.00-14.00 uur

open dagen seizoen 2022/2023

zondag:      27 mrt, 19 jun 2022, 11.00-14.00 uur

## Contact

Onze contactgegevens vind je achterin deze studiegids.





# Studiekosten seizoen 2021/2022

## BASISOPLEIDING

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Basisjaar (BJ)</b> , incl. themaweekend                                     | € 1995,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021                             | € 1895,25 |
| Betaling in termijnen: € 250,- (inschrijfgeld) en 9 maandelijkse termijnen van | € 194,-   |
| <b>Didactische vorming (DV)</b> , incl. themaweekend                           | € 1995,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021                             | € 1895,25 |
| Betaling in termijnen: € 250,- (inschrijfgeld) en 9 maandelijkse termijnen van | € 194,-   |

## VERDIEPING

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chakravidya (CV)</b> , incl. themaweekend, excl. tekenmateriaal voor thuis  | € 1995,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021                             | € 1895,25 |
| Betaling in termijnen: € 250,- (inschrijfgeld) en 9 maandelijkse termijnen van | € 194,-   |

## CURSUSSEN/MODULES

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Adem en ademtherapie (AA)</b>                                              | € 835,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021                            | € 793,25 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 190,-  |
| <b>Adem en prāṇāyāma (AP)</b>                                                 | € 835,-  |

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 nov 2021                            | € 793,25 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 190,-  |

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Anatomie en yoga (AY)</b> , excl. lesboek                                  | € 835,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021 (najaarscursus)            |          |
| of 1 nov 2021 (voorjaarscursus)                                               | € 793,25 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 190,-  |

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Ayurvedische beginselen (AB)</b> , incl. maaltijden                        | € 765,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021 (najaarscursus)            |          |
| of 1 nov 2021 (voorjaarscursus)                                               | € 726,75 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 172,50 |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Ayurvedische massage (AM)</b> | € 695,- |
|----------------------------------|---------|

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 nov 2021                            | € 660,25 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 155,-  |

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| <b>Themaweekend yoga en ayurveda (W-YA)</b> | € 395,- |
|---------------------------------------------|---------|

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Yoga en meditatie (YM)</b>                                                 | € 835,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 nov 2021                            | € 793,25 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 190,-  |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Yoga en wijsbegeerte (YW)</b> | € 695,- |
|----------------------------------|---------|

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021                            | € 660,25 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 155,-  |

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| <b>Yoga voor kinderen (YK)</b> | € 835,- |
|--------------------------------|---------|

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021                            | € 793,25 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 190,-  |

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| <b>Yoga voor ouderen (YO)</b> | € 835,- |
|-------------------------------|---------|

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021                            | € 793,25 |
| Betaling in termijnen: € 75,- (inschrijfgeld) en 4 maandelijkse termijnen van | € 190,-  |

## SPECIALISATIE

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chakrapsychologie (CP)</b> , incl. themaweekend | € 1940,-  |
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021 | € 1844,50 |

|                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Betaling in termijnen: € 250,- (inschrijfgeld) en 9 maandelijkse termijnen van | € 188,- |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b>Zwangerschapsyoga (ZY)</b> | € 1760,- |
|-------------------------------|----------|

|                                                    |          |
|----------------------------------------------------|----------|
| Met 5% korting bij betaling ineens vóór 1 aug 2021 | € 1672,- |
|----------------------------------------------------|----------|

|                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Betaling in termijnen: € 250,- (inschrijfgeld) en 9 maandelijkse termijnen van | € 168,- |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|

## WORKSHOPS

|                                                                     |        |
|---------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Filosofie op zondag (FOZ)</b> (= losse lesdag YW, zonder examen) | € 95,- |
|---------------------------------------------------------------------|--------|

|                                             |        |
|---------------------------------------------|--------|
| <b>Workshop Yoga en adem (Adem)</b> , 1 dag | € 95,- |
|---------------------------------------------|--------|

|                                         |        |
|-----------------------------------------|--------|
| <b>Workshop Zonnegroet (Zg)</b> , 1 dag | € 95,- |
|-----------------------------------------|--------|

## BIJSCHOLINGEN

|                                                                |          |
|----------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Herhalingsdagen</b>                                         | € 85,-   |
| <b>Masterclass (MC)</b>                                        | € 656,-  |
| <b>Special Twin Course: Kriyas and Yoga Nidra (KYN), 5 dgn</b> | € 1395,- |
| <b>Yoga en ondernemerschap (Y-ond), 3 dgn</b>                  | € 275,-  |

### **Personal coaching** door Anneke Verweijen

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| per consult                | € 125,- |
| per consult voor studenten | € 100,- |

Bedragen zijn incl. inschrijfgeld, examengeld en lesmateriaal, tenzij anders vermeld.  
Bij elke inschrijving ontvang je een contract met daarbij de Algemene Voorwaarden.



# Erkenning en registratie

## Erkende opleiding

De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN). Deze beroepsvereniging heeft als doel de kwaliteit van de yogalessen, yogadocentenopleidingen en yogabijscholingen in Nederland te verhogen en zoveel mogelijk te waarborgen. Zij behartigt de belangen van haar leden en is aangesloten bij de Europese Yoga Unie. Het diploma van onze opleiding voldoet aan de eisen van beide organisaties en geeft recht op het lidmaatschap van de VYN.



## Europese Yoga Unie

De Europese Yoga Unie (European Union of Yoga, EUY) vertegenwoordigt yoga-organisaties door heel Europa en waarborgt de kwaliteit van de aangesloten yogadocentenopleidingen. Ook voorziet zij Europese overheden van richtlijnen voor veilige en holistische yogabeoefening, -training en -opleiding. Elk jaar organiseert de EUY voor haar leden het Internationale Yogacongres in Zinal (Zwitserland).

## Registratie

De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is geregistreerd in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs. Onze opleiding voldoet daarmee aan de kwaliteitscode van deze organisatie.



## Vertrouwelijkheid

CRKBO-registratie betekent onder meer dat de opleiding, al haar medewerkers en docenten zich verplichten vertrouwelijk om te gaan met persoonsgegevens en overige informatie welke worden ontvangen van studenten.

In overeenstemming met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de Telecommunicatiewet verwerken wij persoonsgegevens alleen voor het doel waarvoor ze zijn verstrekt.

## Klachtenregeling

De opleiding heeft een klachtenregeling en een klachtencommissie. Zie hiervoor onze website.





## Meer weten...

Op onze website [www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl) vind je informatie over de opleiding en al onze activiteiten.

Via de website kun je je aanmelden voor onze digitale nieuwsbrief, de SASWITHA YOGA ACTUEEL. Met nieuws over de opleiding, aankondigingen van activiteiten zoals extra workshops en bijscholingen en met leuke stukjes om te lezen.

Kijk ook eens op de media-pagina met filmpjes, interviews en artikelen van onze docenten. Op deze pagina vind je ook de lezingen van de afgelopen jaren van de cursus Yoga en wijsbegeerte (tegen vergoeding te downloaden).

Op de Over-ons-pagina van onze website stellen alle docenten zich voor en komen studenten aan het woord over hun ervaring met onze opleiding.

Op de website [www.saswithayogadocent.nl](http://www.saswithayogadocent.nl) kun je een Saswitha Yoga-docent vinden die in jouw regio lesgeeft.

Je vindt ons ook op Facebook ([www.facebook.com/SaswithaYogaOpleiding](https://www.facebook.com/SaswithaYogaOpleiding)), Instagram ([www.instagram.com/saswithaopleiding](https://www.instagram.com/saswithaopleiding)) en op LinkedIn ([linkedin.com/school/saswithaopleiding](https://www.linkedin.com/school/saswithaopleiding)).

Voor Yoga Magazine verzorgde Diana Plenckers een complete online training zwangerschapsyoga van 12 lessen: [www.yogaonline.nl/zwanger](http://www.yogaonline.nl/zwanger). Deze is nog steeds verkrijgbaar. Voor zwangere vrouwen maar ook als je zwangerschapsyogadocent bent om inspiratie op te doen voor je eigen lessen.

## Saswitha Yoga Online

Het tweede seizoen Saswitha Yoga Online start in oktober 2021. Een online abonnement om thuis yoga te doen met Diana Plenckers en Anneke Verweijen. Yogalessen voor iedereen: van beginnende tot ervaren yogi's. Met nieuwe yogalessen, audio-opnames van meditaties, ontspannings-oefeningen, filosofiezingen. Plus toegang tot alle items van seizoen 1. Extra: elke tweede woensdag van de maand livestream yogales door Anneke of Diana met gelegenheid tot vragen stellen. Meer informatie: [www.yoga-saswitha.nl/saswitha-yoga-online](http://www.yoga-saswitha.nl/saswitha-yoga-online)

### Kosten

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Maandabonnement | € 49,95 |
| Jaarabonnement  | € 395,- |



# Waar kun je ons vinden?

De Saswitha Yoga Opleiding is gevestigd in het midden van het land. Net buiten Bilthoven, ten noordoosten van Utrecht. Studenten uit heel Nederland en zelfs uit België vinden hun weg naar de opleiding.

Ons gebouw staat op het mooie terrein Berg en Bosch te midden van de Ridderoordse bossen. In de pauzes kun je buiten zitten. We hebben twee yogazalen – een grote en een kleinere – met voldoende yogamatten, kussens en plaids. Ons secretariaat is in hetzelfde gebouw en er is een aparte spreekruimte. Verder is er een open ontvangstruimte met keuken, waar o.a. ook de maaltijden voor de cursus Ayurvedische beginselen worden bereid. Voor andere lesdagen neem je je eigen eten mee. Op het terrein is een lunchroom met een beperkte kaart maar deze is niet altijd open.

Berg en Bosch werd rond 1930 gebouwd als sanatorium en werd later een streekziekenhuis. Sinds het eind van de vorige eeuw zijn de paviljoens in gebruik door diverse bedrijven, veelal medische instellingen en opleidingen.

Prof. Bronkhorstlaan 10 is het (navigatie-) adres van het hele terrein. De Saswitha Opleiding zit in gebouw 54. Tegenover parkeerterrein P7.

## Routebeschrijving

### Auto

- komend vanaf de A12, neem je de A27 noordwaarts (richting Hilversum)
- komend vanaf de A1, neem je de A27 naar het zuiden (richting Utrecht)
- neem op de A27 de afslag richting Bilthoven, je komt dan op de N234
- bij de stoplichten sla je linksaf richting Berg en Bosch, de Gezichtslaan
- de Gezichtslaan gaat na ca. 100 m. over in de Prof. Bronkhorstlaan
- Berg en Bosch zie je na enige tijd rechts aangegeven staan
- sla op het terrein direct rechtsaf (niet rechtdoor!) en passeer de slagbomen waarboven Bezoekers staat, ga met de weg mee naar links en vervolg de rondweg om het terrein heen. Op parkeerterrein P7 kun je je auto parkeren. Daartegenover zie je gebouw 54 van de Saswitha Opleiding.

## Openbaar vervoer:

### Bus

Vanaf treinstation Bilthoven vertrekt 5 min. over elk heel uur buslijn 58 richting Hilversum. Stap uit bij halte Berg en Bosch. Ook is er tijdens de spitsuren van maandag t/m vrijdag een aparte dienstregeling naar het terrein van Berg en Bosch vanaf station Bilthoven. Buslijn 258 vertrekt 17 min. over heel en 17 min. over half. Let op: op zondag rijden er geen bussen naar Berg en Bosch.



## Fiets

Tegenover het station kun je een OV-fiets huren via een zelfservice stalling. Hiervoor heb je een apart abonnement nodig. Daarnaast zijn er dinsdag tot en met zaterdag reguliere huurfietsen te verkrijgen op dezelfde locatie. Naast de OV-fietsen is er sinds enige tijd ook een andere oplossing om een fiets te huren. Dat gaat via een app op je telefoon. Meer informatie: [www.usp-bereikbaar.nl](http://www.usp-bereikbaar.nl)

Deze fietsen zijn niet alleen voor Utrecht Science Park maar ook voor Berg en Bosch. Er staat ook een aantal fietsen op Berg en Bosch.

## Lopen (ca. 45 min.)

Vanaf het station loop je in noordoostelijke richting (van het centrum af) naar de Soestdijkseweg Noord. Loop door en ga na enige tijd linksaf de Gezichtslaan op richting Berg en Bosch (staat aangegeven). Na ca. 2 km. gaat deze over in de Prof. Bronkhorstlaan. Op de Prof. Bronkhorstlaan rechtsaf het terrein Berg en Bosch op. Loop rechtdoor, langs de slagbomen (Pashouders) voorbij de kerk en het hoofdgebouw. Aan je rechterhand zie je gebouw 54 waar de Saswitha Opleiding is gevestigd.

## Taxi

Naast treinstation Bilthoven is een taxistandplaats. Van tevoren bestellen.







## Contactgegevens

### Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Prof. Bronkhorstlaan 10-54  
3723 MB Bilthoven

Bankrek.nr. NL26ABNA 0499 3896 54  
KvK nr. 30222141

### Secretariaat

Natasja Verkerk  
tel: 030 229 274 4 (ma, di en vr 9.00 – 17.00 uur)  
e-mail: [secretariaat@yoga-saswitha.nl](mailto:secretariaat@yoga-saswitha.nl)

### Directie

Diana Plenckers  
tel: 06 510 98 491  
e-mail: [diana.plenckers@yoga-saswitha.nl](mailto:diana.plenckers@yoga-saswitha.nl)

Anneke Verweijen  
tel: 085 878 45 33  
e-mail: [anneke.verweijen@yoga-saswitha.nl](mailto:anneke.verweijen@yoga-saswitha.nl)

### Websites

[www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl)  
[www.saswithayogadocent.nl](http://www.saswithayogadocent.nl)

### Social media

 [www.facebook.com/saswithayogaopleiding](https://www.facebook.com/saswithayogaopleiding)  
 [www.instagram.com/saswithaopleiding](https://www.instagram.com/saswithaopleiding)  
 [www.linkedin.com/school/saswithaopleiding](https://www.linkedin.com/school/saswithaopleiding)



# Wat studenten zeggen over...

## Basisopleiding

- “Het Basisjaar heeft me nog meer kennis laten maken met yoga. Ik ben hierdoor veel regelmatig yoga gaan beoefenen en pas het steeds meer toe in mijn dagelijks routine, op en naast de mat. Het heeft me meer inzichten gegeven op gedragingen van mijn lichaam en wat ik daar zelf mee kan doen.” – *Ester*
- “Ik voel dat ik na het Basisjaar sterker in mijn schoenen sta. Beter bij mijn eigen normen en waarden kan blijven.” *Chandra*

## Chakravidya

- “Mooi hoe Diana de stof overbrengt, helder maar met ruimte om zelf te interpreteren. Yvon is nuchter en daardoor maakt ze (ook met humor) de stof erg toegankelijk.” – *Lucia*
- “Ik ben dit jaar gaan lesgeven. Voel me daarbij steeds steviger en ben volop in ontwikkeling!” – *Marina*

## Adem en ademtherapie

- “Het heeft mijn eigen yogapractice verdiept en heeft mij daarnaast ook buiten de mat om bewuster gemaakt van mijn adem. Annekes uitleg is helder, duidelijk en ze geeft goede voorbeelden.” – *Debbie*

## Adem en prānāyāma

- Door deze module heb ik de magie van pranayama opnieuw ontdekt.” – *Rianne*

## Anatomie en yoga

- “De module heeft me verwondering opgeleverd over hoe ingenieus het lichaam in elkaar steekt. Het heeft ook een beter inzicht gegeven in de asana's en de invloed die yoga heeft op de functies van het lichaam.” – *Ria*
- “Ik vind de module van hoog niveau en zeer inspirerend.” – *Eugenie*

## Ayurvedische massage

- “Diana's expertise en het enthousiasme waarmee ze haar kennis deelt, is heel waardevol. Ik heb genoten van de cursus.” – *Judith*

## Yoga en meditatie

- “Het was een zeer waardevolle aanvulling op de basisopleiding. Lot heeft zeer veel ervaring en is duidelijk en to the point. Door de opbouw is er tijd om te ervaren en de ervaring te laten indalen.” – *Brigitte*

## Yoga en wijsbegeerte

- “Ik vond de lezingen heel inspirerend en van hoog niveau. Dat kwam met name door de echtheid en de openheid van degenen die de lezing gaven. Stuk voor stuk supergoed. En de yogalessen waren erg mooi aangesloten op de thema's.” – *Monique*

## Yoga voor kinderen

- “Ik vond het een erg leuke, fijne, vrolijke module. Met ontwapenende elementen erin verwerkt. Erg van genoten.” – *Vanessa*

## Zwangerschapsyoga

- “Veel over mezelf geleerd, fijne lessen, fijne verdieping. Ik ben mij meer bewust geworden van het bekkengebied.” – *Roos*

## Workshop Zonnegroet

- “Een zeer fijne en uitgebreide workshop. Aan een ieder die de zonnegroet wil verdiepen of aanleren van harte aan te bevelen!” – *Sharon*

## Yoga en bewegingsleer

- “We werden uitgedaagd goed en kritisch te kijken naar onszelf en naar anderen in de houdingen, ons af te vragen waarom iemand op een bepaalde manier beweegt en niets voor vanzelfsprekend aan te nemen.” – *Linda*

## Special: Yoga Nidra

- “De ontwikkeling in de Yoga Nidra was heel intens en verdiepend, fantastisch om deze ervaring te delen met mijn cursisten.” – *Maaïke*

## Masterclass

- “Donderdag en vrijdag was ik na de les weer zo opgeruimd en gelukkig. Alsof alles lichter werd. Dan weet ik weer hoe geweldig het is om yoga te doen en het vooral te blijven doen en les te geven.” – *Hedwig*

Yoga is  
jezelf ontdekken  
jezelf ervaren  
jezelf zijn

*Ga voor verdieping!*

[www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl)