



Yoga docenten opleiding

*Mensen helpen op hun pad van
bewustwording is een dankbare taak*

Visie van de opleiding

Yoga docent(e) is een vrij beroep en het is een grote zegening als jij je hiertoe voelt aangetrokken. Belangrijkste onderdeel van het vak is dat jij op een unieke en authentieke manier mensen kunt begeleiden op hun pad van bewustzijn. Daar hoort een opleiding bij die jou wijst op jouw kwaliteiten als mens. Een opleiding **z**onder boeken, met heel veel oefenmomenten, inzichten in jezelf, uitleg over hoe jij kunt lesgeven vanuit je hart in plaats van uit je hoofd. Veel opleidingen zijn opgezet vanuit oude methoden met boekenkennis, toetsmomenten e.d. Onze nieuwe tijd vraagt een nieuwe manier van opleiden en leert je les te geven vanuit zelfvertrouwen en eigen-wijsheid. Wanneer je vanuit de verbinding met de Bron lesgeeft – in het hier en nu – dan heb je voeling met hetgeen cursisten die bij jou op les komen nodig hebben. Dit kan als jij durft te vertrouwen op je gevoel en daar op vertrouwt. Vanuit deze visie is deze opleiding ontstaan.

Yoga vorm

Hatha Yoga, Dru Yoga én meditatie staan aan de basis van de yoga docentenopleiding in de Zonnewijzer. Het allerbelangrijkste is dat je leert jezelf te Zijn, dus zou je de vorm van yoga ook kunnen benoemen als de **Ben-jeZelfYoga**. De opleiding zal je persoonlijke bewustwordingsproces beïnvloeden, waardoor je jezelf wellicht nog beter leert kennen.

Wie verzorgt de opleiding?



Hellen van Geffen-Schippers geeft sinds oktober 1996 yogalessen en sinds 2006 meditatie trainingen.

Opgeleid door Hans 't Hart in de Blikopener in Tilburg van 1995-1998, daarna de Dru Yoga docentenopleiding in Engeland gevolgd van 1998 – 2000. Tevens vele meditatie trainingen mogen ervaren bij monniken en Vipassana centra. Sinds 2016 verzorgt ze de yoga docenten opleiding.

Hoe lang duurt de opleiding?

De opleiding start in september en eindigt in juni het jaar erop. Naast de 20 opleidingsavonden en 5 werkmiddagen worden er stagemomenten gekozen. Als je na je opleidingsjaar het gevoel hebt nog een jaar mee te doen, dan kan dat. Jij bepaalt zelf hoelang jouw opleiding tot yoga docent(e) duurt.

Inhoud van de opleiding

Onderwerpen die aan bod zullen komen zijn onder andere:

- * de adem, belangrijke essentie
- * yoga houdingen
- * gebruik van je stem en je woorden
- * invloed van je zintuigen
- * hoe kun je vanuit je hart lesgeven
- * chakra inzichten
- * lesopbouw
- * persoonlijke kwaliteiten en ontwikkeling
- * spanning en ontspanning
- * de bouw van het lichaam
- * praktische vaardigheden als docent(e)
- * stage
- * yoga in de natuur
- * meditatie
- * energieleer
- * gevoel en gedachten
- * balans
- * eigen praktijk
- * muziek en stilte
- * les geven: komt heel veel aan bod!!!

Elke opleidingsavond of –middag zal besteed worden aan één (of meerdere) van deze onderwerpen.

Wat zijn de kosten?

De totale kosten bedragen € 795,- voor alle opleidingsdagen, stagemomenten en persoonlijke begeleiding. Er zijn geen inschrijvingskosten en geen extra bijkomende kosten.

Wie kan deelnemen?

Heb jij affiniteit met yoga en wil jij dit leren doorgeven op een pure en eigenwijze manier? Dan ben je van harte welkom op deze docenten opleiding. Presteren en teveel je best doen staat je hele proces in de weg. Dus geen boeken, geen examens. Veel voelen, ervaren, oefenen en genieten! Bij interesse in de opleiding tot yoga docent(e) kun je een gesprek aanvragen met Hellen.

Data van de Yoga Docenten opleiding

In totaal zijn er 20 opleidingsavonden die plaats vinden op maandagen van 19.30 tot ongeveer 22.00 uur. Daarnaast zijn er 5 'werkzaterdagen' van 13.00 tot ongeveer 17.00 uur. Data vind je op de website www.zonnewijzerdrunen.nl

Stage momenten worden in overleg gepland evenals persoonlijke begeleidingsgesprekken.

Voor informatie en aanmelding:



Hellen van Geffen
Prins Bernhardstraat 9
5151 VA Drunen
0416 – 378029
06-47079239 (geen Whatsapp)

zonnewijzerdrunen@tele2.nl
www.zonnewijzerdrunen.nl