



# YOGA BASIS OPLEIDING

## 2011 - 2012



[www.yogaopleiding.com](http://www.yogaopleiding.com)

YOGA CENTRUM AMSTERDAM • ANNEMIEK LATOUR



# inhoudsopgave

<b>Inleiding: Eénjarige yoga basisopleiding</b> . . . . .	pagina 4
<b>Tijdens deze basisopleiding leer je...</b> . . . . .	5
Waarom deze opleiding?	
Voor wie is deze opleiding?	
Na afloop van deze basisopleiding...	
<b>Hoe is de les opgebouwd?</b> . . . . .	6
De basisopleiding	
De indeling van een les van 2 uur	
<b>Wat leer je?</b> . . . . .	6
Pranayama oefeningen	
Meditatie	
Asana's (yogahoudingen)	
Theorie	
<b>De theorielessen behandelen onder meer...</b> . . . . .	7
Morele idealen (Yama's): De don'ts van de yoga	
Morele principes (Niyama's): De do's van de yoga	
Energiecentra (Chakra's): Hoe functioneert je lichaam, welke energiestromingen zijn er	
Onthechting (Pratyahara)	
Ontspannings- en concentratieoefeningen:	
<b>De yogadocente</b> . . . . .	8
Annemiek Latour	
Gastdocenten: Sri Yogacharya Ajita, Ted Willemsen, Tom Verlaan en Ester Hill	
<b>Kosten van de Basisopleiding</b> . . . . .	9
Lesboeken van de basisopleiding	
<b>Locatie</b> . . . . .	10
plattegrond en adresgegevens	

Inleiding:

## Eénjarige yoga basisopleiding

**Wil je je meer verdiepen in de yoga? Wil je kennis en beheersing van lichaam en geest verkrijgen door middel van lessen, oefeningen en zelfstudie? Dan is deze eenjarige yoga basisopleiding iets voor jou!**

**Start: September 2011, dinsdagavond of op de vrijdagochtend.**

**Docent: Annemiek Latour (Yoga Centrum Amsterdam),  
in samenwerking met het Raja Yoga Instituut  
te Ilpendam o.l.v. Ajita.**

Tijdens de basisopleiding krijg je gedurende 1 jaar wekelijks 2 uur, 40 weken les. En 6 studiedagen op de zaterdag.

In dit jaar leer je de 8 stappen van de Raja Yoga, opgeschreven door Patanjali en hoe je deze yogakennis kunt integreren in je dagelijks leven

- 1 Yamas (morele principes) en
- 2 Niyamas (morele idealen) die het fundament van de beoefening vormen
- 3 Asanas (fysieke houdingen)
- 4 Pratyahara (terugtrekking van de zintuigen)
- 5 Pranayama (energiebeheersing)
- 6 Dharana (concentratie)
- 7 Dhyana (meditatie)
- 8 Samhadi (contemplatie)

Albert - cursist basisopleiding:

*Door het beoefenen van de yoga en met name de pranayama's voel ik mij veel fitter en energiever en heb veel minder slaap nodig.*



## Tijdens deze basisopleiding leer je...

### Waarom deze opleiding?

- Als je je wilt verdiepen in de yogaleer, om kennis op te doen over lichaam en geest;
- Als je wilt weten waar de yogahoudingen voor dienen; bijvoorbeeld welke yogahouding ziekte voorkomt of goed voor je is als je ziek bent;
- Als je wilt leren om je energie beter te verdelen zodat je minder moe bent;
- Als je wilt weten hoe je hoofd wat rustiger wordt zodat je je beter kunt concentreren.

Regina – cursist basisopleiding:

*Ik kan veel beter met de flow meegaan en ben beter in balans.*

### Voor wie is deze opleiding?

- Voor beginners die willen kennismaken met de yoga;
- Voor iedereen die al kennis heeft gemaakt met de yoga maar zich meer wil verdiepen in de yogaleer, theorie en meditatie;
- Voor aankomende yogadocenten die na dit basisjaar kunnen doorstromen naar de vervolopleiding.

### Na afloop van deze basisopleiding:

- Heb je meer kennis over lichaam en geest;
- Beheersing van meditatie- en ontspanningstechnieken die je thuis en op je werk kunt gebruiken;
- Heb je een betere gezondheid, meer energie, meer lenigheid en betere concentratie;
- Betere kennis over jezelf, wat je wilt, en wie je echt bent.

Door de basisopleiding verkrijgt je vaardigheid en kundigheid om beter te functioneren. Je krijgt een beter inzicht in wie je bent, je leert begrijpen waar je remmingen en struikelblokken liggen, wat je mogelijkheden zijn en de manier waarop je die kunt ontwikkelen: niet alleen op fysiek niveau maar ook op vitaal en emotioneel niveau. Dit maakt de weg vrij voor je verdere ontwikkeling zowel mentaal als op spiritueel niveau.

**De basisopleiding bestaat uit 40 wekelijkse lessen van 2 uur op dinsdagavond van 18.30 tot 20.30 uur, of op vrijdagochtend van 10.30 tot 13.30 uur en 6 studiedagen op de zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.**

Na afloop van deze opleiding krijg je een certificaat van de basisopleiding. Hiermee kun je deel gaan nemen aan de daarop volgende 3-jarige opleiding bij het Raja Yoga Instituut in IJpendam onder leiding van Ajita Barbier.

# Hoe is de les opgebouwd?

## De basisopleiding

Tijdens de basisopleiding krijg je gedurende 1 jaar wekelijks 2 uur, 40 weken les. En 6 studiedagen op de zaterdag.

*Monique – cursist basisopleiding:  
Meer rust en balans in mijn leven, zelfs tijdens drukke werkzaamheden heb ik door de yoga geleerd om rustig te blijven.*

## De indeling van een les van 2 uur:

Yogahoudingen/asanas	55 minuten
Pranayama oefeningen	15 minuten
Meditatie	15 minuten
Theorie	30 minuten
Ontspanningsoefeningen	5 minuten

## Wat leer je?

### Pranayama oefeningen

Hierin staat de beheersing van energie centraal. Je leert je energie sturen en beheersen. Daardoor nemen je vitaliteit en kracht toe. Je gedachten worden rustiger. Blokkades die leiden tot ziektes in je energiekanaal ruim je op deze manier op.

### Meditatie

Oftewel stilzitten. Hierbij leer je je aandacht op jezelf te richten en rust te vinden in jezelf. Het doel: concentratie en balans. Deze oefeningen worden rustig opgebouwd. We gaan proberen om steeds iets langer stil te zitten.

### Asana's (yogahoudingen)

Dit zijn de Fysieke houdingen en oefeningen die je lichaam gezond en soepel maken. Ze verlichten stijfheid en heffen spanningen in je lichaam op en geven een betere conditie en innerlijke rust.

### Theorie

Kennis over je lichaam en geest waardoor je jezelf en je omgeving steeds beter gaat begrijpen. Je leert hoe je deze yogakennis kunt integreren in je dagelijks leven.



## De theorielessen behandelen onder meer:

### ● MORELE IDEALEN (YAMA'S): DE DON'TS VAN DE YOGA

- Geweldloosheid (Ahimsa)
- Waarachtigheid (Satya)
- Eerlijkheid (Asteya)
- Kuisheid (Brahmacharya)
- Niet-begeren (Aparigraha)

### ● MORELE PRINCIPES (NIYAMA'S): DE DO'S VAN DE YOGA

- Zuiverheid (Shaucha)
- Tevredenheid (Santosha)
- Soberheid (Tapah)
- Zelf-studie (Svadhyaya)
- Overgave (Ishvar-Pranidhan)

### ● ENERGIECENTRA (CHAKRA'S): HOE FUNCTIONEERT JE LICHAAM, WELKE ENERGIESTROMINGEN ZIJN ER

- Stuit (Muladhara Chakra)
- Heiligbeen (Svadhithana Chakra)
- Navel (Manipura Chakra)
- Hart (Anahata Chakra)
- Keel (Vishuddi Chakra)
- Voorhoofd (Ajna Chakra)
- Kruin (Sahasrara Chakra)

## Onthechting (Pratyahara)

Je terugtrekken in jezelf, je door niets en niemand laten afleiden.

## Ontspannings- en concentratieoefeningen:

Je leert spanningen los te laten en je adem rustiger en dieper te laten worden, daardoor vermindert eventuele stress en bereik je een diepere ontspanning.

Deze oefeningen kun je privé en op je werk gebruiken om steeds in balans en "bij jezelf" te blijven.

Julia – cursist basisopleiding:

*De basisopleiding die Annemiek geeft, leert je op ongedwongen wijze meer achtergrondinformatie te verkrijgen over de levenswijze die achter Yoga schuilt. Daarnaast leer je je gedachten en je lichaam op een goede manier onder controle te krijgen en te houden. Dit heeft mede als gevolg dat je bewuster leeft.*



## De yogadocente:

### **Annemiek Latour (1967)**

Is in 1999 afgestudeerd Raja Yoga docent bij de lerarenopleiding Stichting Raja Yoga te Amsterdam. Ze geeft al een tiental jaren yogales en heeft sinds geruime tijd een eigen yogacentrum in Amsterdam Zeeburg waar zij dagelijkse yogalessen verzorgt. Verder geeft ze in diverse bedrijven bedrijfsyoga en detacheert yogadocenten door heel Nederland bij bedrijven.

### **Gastdocenten:**

- Sri Yogacharya Ajita van het Raja Yoga instituut in IJpendam.
- Ted Willemsen, fysio- en manueel therapeut en schrijver van het boek "Anatomie En Blessures".
- Tom Verlaan en Ester Hill van Raja Yoga Aalsmeer.

Dominique – cursist basisopleiding:

*De pranayama's hebben een positieve invloed gehad op mijn gezondheid en mijn energie. Annemiek leidt je langzaam maar zeker de wereld van de yoga in. Aan de hand van voorbeelden en ervaringen uit het dagelijks leven maakt ze de begrippen in de yoga helder en begrijpelijk. De theorie en de oefeningen hebben mij veel over mezelf geleerd, hoe ik in het leven sta en wil staan. Ze maken me sterker en milder.*

Stefanie – cursist basisopleiding:

*In de basisopleiding leer ik technieken om daar ook in de praktijk mee aan de slag te gaan en begin ook te ervaren en te voelen (dus niet alleen te denken) dat ik zélf de regie heb en dat voelt heel goed en vrij. Tot mijn verbazing kan dat ook heel mild, speels en humoristisch, zonder aldoor maar hard te werken en te vechten. Vind het ook erg leuk om dit samen in een groep te doen!*



## Kosten van de Basisopleiding:

**Voor 40 wekelijkse lessen van 2 uur en 6 zaterdagen van 6 uur:  
In totaal: 1.150 euro.**

- In 10 termijnen van 115,- euro
- of 4 termijnen van 280,- euro (korting: 30 euro )
- of In een 1 keer 1.100,- euro (korting: 50 euro )

### **Lesboeken van de basisopleiding:**

- 1 "HATHA YOGA PRADIPIKA" (Ajita)  
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, IJpendam: gratis te downloaden
- 2 "YOGA DIPIKA" (Iyengar)  
uitgeverij: Karnak, Amsterdam
- 3 "LESSCHEMA"  
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, IJpendam: gratis te downloaden
- 4 "SUBTIELE ANATOMIE" (Ajita): gratis te downloaden  
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, IJpendam
- 5 "WETENSCHAP VAN DE ZIEL" (Ajita): gratis te downloaden  
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, IJpendam

**Bankrekening: 55.73.77.73.0**

**t.a.v Yoga Centrum Zeeburg, Amsterdam.**



## locatie

### **Yoga Centrum Zeeburg**

Veemarkt 151  
1019 CC Amsterdam



Grote, lichte oefenruimte in het Oostelijk Havengebied.

**Annemiek Latour**

e-mail: [info@yoga-amsterdam.com](mailto:info@yoga-amsterdam.com)  
tel.: 020 - 778 05 05  
website: [www.yogaopleiding.com](http://www.yogaopleiding.com)



Volop parkeergelegenheid en uitstekende bereikbaarheid per openbaar vervoer.

## **Yoga Centrum Amsterdam**

Veemarkt 151 • 1019 CC Amsterdam

e-mail: [info@yoga-amsterdam.com](mailto:info@yoga-amsterdam.com)

website: [www.yogaopleiding.com](http://www.yogaopleiding.com)

