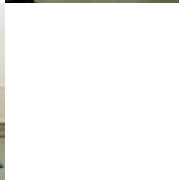
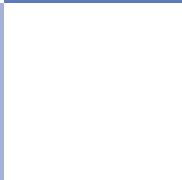
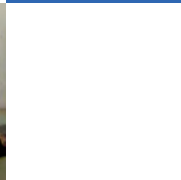
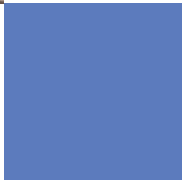
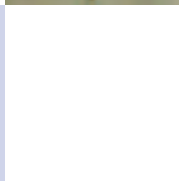
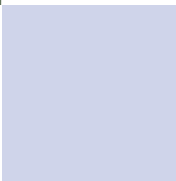
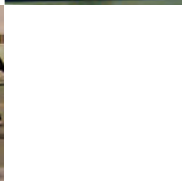




# YOGA BASIS OPLEIDING

## ANNEMIEK LATOUR



[www.yogaopleiding.com](http://www.yogaopleiding.com)  
YOGA CENTRUM AMSTERDAM

# inhoudsopgave

<b>Inleiding: Eénjarige yoga basisopleiding</b> . . . . .	pagina 3
<b>Tijdens deze basisopleiding leer je...</b> . . . . .	4
Waarom deze opleiding?	
Voor wie is deze opleiding?	
Na afloop van deze basisopleiding...	
<b>Hoe is de les opgebouwd?</b> . . . . .	5
De basisopleiding	
De indeling van een les van 3 uur	
<b>Wat leer je?</b> . . . . .	5
Pranayama oefeningen	
Meditatie	
Asana's (yogahoudingen)	
Theorie	
<b>De theorielessen behandelen onder meer...</b> . . . . .	6
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>Vervolgopleiding</b> . . . . .	7
Waarom de vervolgopleiding?	
Voor wie is deze vervolgopleiding?	
Met de vervolgopleiding	
Opbouw vervolgopleiding	
Opbouw lessen	
<b>Doelstellingen nivo's</b> . . . . .	8
Verdiepingsjaar nivo 1	
Verdiepingsjaar nivo 2	
Verdiepingsjaar nivo 3	
<b>Inhoudelijke opbouw nivo's</b> . . . . .	9
Eerste jaar van de vervolgopleiding	
Tweede jaar van de vervolgopleiding	
Derde jaar van de vervolgopleiding	
<b>De yogadocente</b> . . . . .	10
Annemiek Latour	
Gastdocenten	
<b>Lesboeken van de opleiding</b> . . . . .	11
Kosten per jaar	
<b>Locatie</b> . . . . .	12
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:** Zie de website: [www.yogaopleiding.com](http://www.yogaopleiding.com)  
**Docent:** Annemiek Latour (Yoga Centrum Amsterdam)

De basisopleiding bestaat uit 36 wekelijkse lessen van 3 uur.

Tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen.

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 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 vervolgopleiding.

### 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 36 wekelijkse lessen van 3 uur.**

**Tijdens schoolvakanties is er geen les.**

Na afloop van deze opleiding krijg je een certificaat van de basisopleiding. Hiermee kun je deel gaan nemen aan de 3-jarige vervolgopleiding.

# Hoe is de les opgebouwd?

## De basisopleiding

Tijdens de basisopleiding krijg je gedurende 1 jaar wekelijks 3 uur, 36 weken les.

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 3 uur:

Yoghoudingen/asanas	90 minuten
Pranayama oefeningen	15 minuten
Meditatie	30 minuten
Theorie	30 minuten
Ontspanningsoefeningen	15 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 energiekanaalen 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 (yoghoudingen)

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.

Marlet - cursist basisopleiding:

*Behalve dat ik door de yoga opleiding letterlijk beter in mijn vel ben gaan zitten, heeft het er ook voor gezorgd dat ik meer zelfvertrouwen heb gekregen en ook meer rust, omdat ik makkelijker afstand van dingen kan nemen.*



# Vervolgopleiding

**Wil je je na het volgen van de basisopleiding nog meer verdiepen in de yogaleer? Wil je meer controle krijgen over jouw denken en jouw leven? Wil je misschien zelf yogales gaan geven? Dan is deze yoga vervolgopleiding iets voor jou.**

## Waarom de vervolgopleiding?

Je kunt je verder spiritueel ontwikkelen en je bekwaamt je met deze opleiding inhoudelijk en filosofisch verder in de yogawetenschap.

Door nader in te gaan op de theorie krijgt je persoonlijke ontwikkeling meer verdiepen en krijg je steeds meer inzicht in jouw functioneren. Je leert langer mediteren, de telling van de pranayama's wordt langer en de asana's worden langduriger en intensiever uitgevoerd.

## Voor wie is deze vervolgopleiding?

Deze vervolgopleiding is geschikt voor iedereen die zich meer wil in zichzelf en in de yogawetenschap wil verdiepen en voor diegene die yogadocent wil worden.



## Met de vervolgopleiding:

- Bevorder je maximale persoonlijke groei;
- Krijg je zelfkennis met aandacht voor je zwakke en sterke punten;
- Kun je je staande houden in het dagelijks leven, met mensen om je heen die anders dan jij in het leven staan;
- Weet je hoe je je naar de buitenwereld kunt profileren;
- Kun je jezelf energetisch voor de buitenwereld sluiten;
- Heb je jezelf een professionele houding aangemeten.

## Opbouw vervolgopleiding:

120 lessen van 3 uur, verspreid over drie jaar en in verschillende modules. Je kiest na ieder jaar of je de opleiding wil vervolgen.

## Opbouw lessen:

Fysieke houdingen (Asana's)	75 minuten
Energiebeheersingoefening (Pranayama) en een energiezegel (Mudra)	15 minuten
Concentratie (Dharana), meditatie (Dhyana) of een contemplatieoefening (Samadhi):	45 minuten
Theorie: uitleg over de theorie met praktische voorbeelden en discussiemogelijkheid:	45 minuten

## Doelstellingen verdiepingjaren:

### **Verdiepingsjaar nivo 1**

Na het volgen van dit jaar heb je meer kennis over je lichaam en je geest, je kunt nu meer de yoga gaan toepassen op je dagelijks leven.

### **Verdiepingsjaar nivo 2**

De yogahoudingen worden intensiever, je gaat langer mediteren, waardoor je meer zeggenschap over je eigen lichaam en geest krijgt. Naast de verdiepinglessen kun je wanneer je de ambitie hebt om yogadocent te worden aparte modules volgen gericht op het lesgeven, met de mogelijkheid om stage te lopen in de reguliere lessen.

### **Verdiepingsjaar nivo 3**

De cirkel is rond, de zeven stappen van de raja yoga heb je nu bewandeld en kun je steeds meer van de yogawetenschap introduceren in je dagelijks leven. Voor diegene die ambieren om yogadocent te worden ga je in dit jaar, naast de verdiepingslag, oefenen met lesgeven en ga je zelfstandig onder begeleiding aan kleine groepen lesgeven. Na het behalen van dit jaar kun je indien gewenst zelfstandig lesgeven en je laten registreren als yogadocent.





# Inhoudelijke opbouw verdiepingjaren:

## **Nivo 1 (eerste jaar van de vervolgopleiding):**

Tijdens dit jaar leer je meer over je eigen functioneren en het functioneren van het denken met behulp van theorie over subtiele anatomie (Atma Vidya):

- Grof lichaam (Sthula Sharira) en aspecten:
  - Voedsel omhulsel (Annamaya Kosha)
  - Vitaal omhulsel (Pranamaya Kosha)
- Subtiel lichaam (Sukshma Sharira) en aspecten:
  - Mentaal omhulsel (Manomaya Kosha)
  - Astraal omhulsel (Vijnanamaya Kosha)
- Innerlijk orgaan (Anthakarana) en delen:
  - Verstand (Manas)
  - Intellect (Buddhi)
  - Ego (Ahamkara)
  - Geheugen (Citta)
- Energiewervelingen (Vritti's)
  - Soorten energiewervelingen

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!*

## **Nivo 2 (tweede jaar van de vervolgopleiding):**

Dit jaar staat onder andere in het teken van controle.

Naast controle over het denken, leer je controle te krijgen over:

- Controle over grove elementen (Bhuta's)
- Controle over subtiele elementen (Tanmatra's)
- Controle over zintuigen (Jnanendriya's)
- Controle over motoriek (Karmendriya's)

## **Nivo 3 (derde jaar van de vervolgopleiding):**

Het derde en tevens laatste jaar van de vervolgopleiding draait onder andere om realisatie van het Zelf (Atman):

- Realisatie van de indrukken (Samskara's)
- Realisatie van het onderscheidingsvermogen (Viveka Khyati)
- Realisatie van de essentiële aard (Svarupa Sthiti)
- Realisatie van de dood en de wedergeboorte (Samsara)

Voor diegenen die dat willen is er een aparte zijscholing, die men kan volgen om docent te worden. Je krijgt dan didactiek en verder is dan een mogelijkheid om o.a. stage te lopen in de reguliere groepen.

## De yogadocente:

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

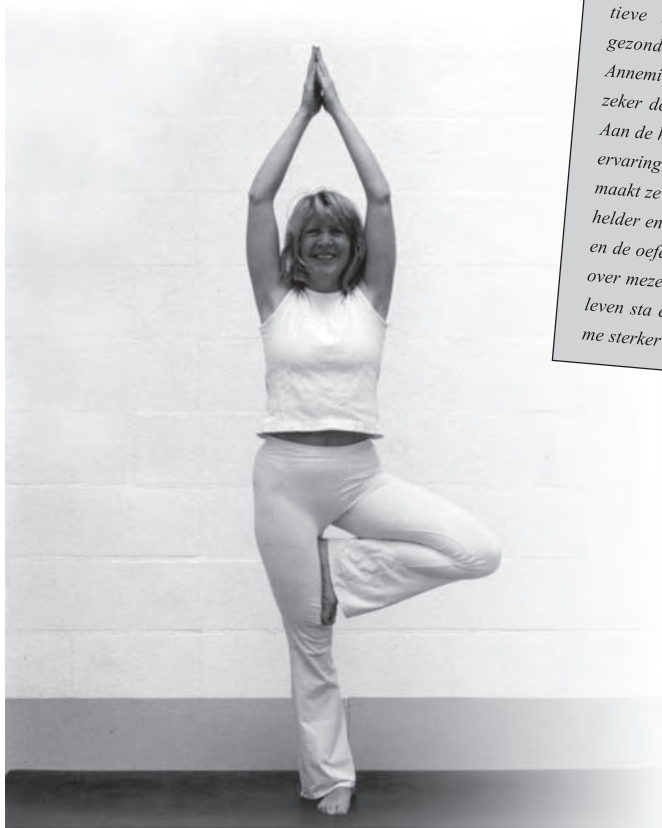
Is erkend als yogadocent door de Internationale Yoga Federatie en SYN (Samenwerkende Yogadocenten Nederland), waarvan zij tevens aspirant bestuurslid is.

Annemiek is al sinds geruime tijd eigenaar van Yoga Centrum Amsterdam, waar zij dagelijks yogalessen verzorgt.

Verder geeft ze in diverse bedrijven bedrijfsyoga en detacheert yogadocenten door heel Nederland bij bedrijven.

### **Gastdocenten zijn o.a.:**

- Ted Willemsen, Fysio- en manueel therapeut en schrijver van het boek "Anatomie en Blessures";
- Ajata Stam, o.a. schrijfster van het boek "Yama en Niyama", Raja-yoga docent, bestuurslid van SYN en Hindoegeestelijke.



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.*

## Lesboeken van de opleiding:

- "Yoga Dipika" (Iyengar)  
uitgeverij: Karnak, Amsterdam
- "Yoga Sutra's van Patanjali" (I.K. Taimni)  
uitgeverij: Theosofische Vereniging Nederland  
(Deze zal ook worden gebruikt in het 3e en 4e jaar.)

### Vervolgjaar:

- "Wetenschap van de Ziel" (Sarasvati)  
uitgeverij: Ankh-Hermes, Deventer

## Kosten per jaar:

Kijk voor de actuele kosten voor 36 wekelijkse lessen van 3 uur op de website: **[www.yogaopleiding.com](http://www.yogaopleiding.com)**.

### **Bankrekening: 55.73.77.73.0 t.a.v Yoga Centrum Zeeburg, Amsterdam.**

Betalingsvoorwaarden: Het cursusgeld voor een periode van 1 jaar dient volledig te worden betaald, ook als men voortijdig stopt of lessen mist. Er is geen teruggave van betaald lesgeld.

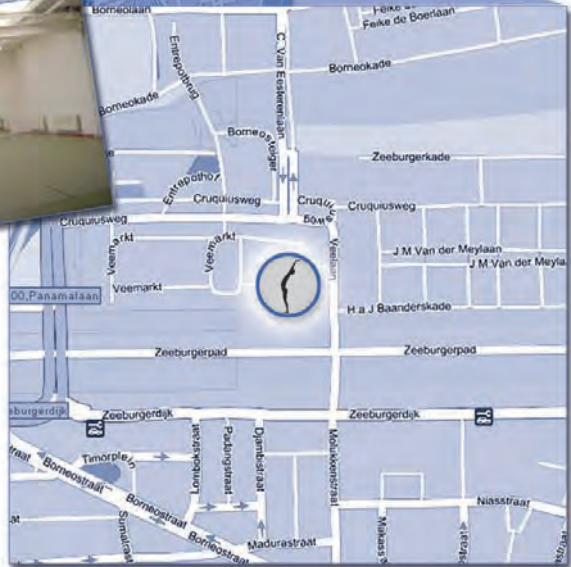




Yogacentrum Amsterdam beschikt over een grote, lichte oefenruimte in het Oostelijk Havengebied...



...met volop parkeer-  
gelegenheden en uitstekende  
bereikbaarheid per open-  
baar 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)

