

## **Raja Yoga Opleiding – Annemiek Latour**

### **2e jaar Hoofddocent: Annemiek Latour – yoga Charya**

Klaar met het 1<sup>e</sup> jaar yoga?  
**Schrijf je nu in voor jaar 2!**

*Voor als je yogadocent wilt worden, je verder wilt verdiepen in de yoga of yoga gaat gebruiken voor privé en werk.*

### **Waarom jaar 2?**

In het 1<sup>e</sup> jaar heb je door de yoga meer zelfkennis en inzicht gekregen, en meer concentratie en rust gevonden. In het 2<sup>e</sup> jaar gaan we deze basiskennis van de yogaleer verdiepen en uitbreiden. Je gaat door middel van ademhalingsoefeningen en intensieve yogahoudingen nog meer met je aandacht naar binnen toe. Hierdoor zullen blokkades en eventuele spanningen in je lichaam verdwijnen. Met als resultaat dat je meer ruimte krijgt voor nieuwe of andere dingen in je leven. Zoals meer tijd voor jezelf (me-time) en vrienden. En meer tijd om nieuwe hobby's te beginnen, of oude weer op te pakken. Van binnenuit komt er ook ruimte om de yoga te gebruiken in het dagelijks leven en misschien wel te gaan lesgeven.

### **De lessen in het kort**

In elke les komt een aantal vaste onderdelen terug. Deze vormen samen de rode draad van de opleiding in het 2<sup>e</sup> jaar:

- 10.00 - 11.30 uur: **yogahoudingen verdiepen** d.m.v. ademhaling
- 11.30 – 12.30 uur: **meditatie en pranayama** (energie- en ademhalingsoefeningen)
- 12.30 – 12.45 uur: theepauze en gelegenheid tot het uitwisselen van ervaringen
- 12.45 – 13.30 uur: **theorie**. Tijdens de lessen zijn er verschillende oefensituaties, waardoor je beter leert omgaan met emotionele blokkades

In totaal krijg je 100 uur les , 28 x op maandag 10.00-13.30 uur  
En 45 uur thuisstudie

## ***Yogahoudingen verdiepen***

In het 2e jaar gaan we verder met het verdiepen van de yogahoudingen, waarbij we - door middel van een diepe, intensieve ademhaling - naar de spanningspunten in het lichaam toe ademen. Hierdoor zullen fysieke blokkades verdwijnen, vindt een betere doorbloeding plaats en gaat je energie beter stromen. Met als resultaat lenigheid, soepelheid en ontspanning. Je zult merken dat je deze ontspanning kunt meenemen in je dagelijks leven, zowel privé als op het werk.

Ook gaan we de theorie in de yogahoudingen gebruiken. We doen concentratieoefeningen, waardoor het denken in deze houdingen rustiger wordt (iets wat ook doorwerkt in je dagelijks leven!) en besteden aandacht aan vragen als: welke yogahouding is waar goed voor? Welke spieren gebruik je? En wat kun je doen bij verschillende fysieke klachten? De docent zal je begeleiden om je tijdens de houdingen beter te kunnen concentreren en waar nodig tips geven.

Bovendien krijg je in dit 2<sup>e</sup> jaar persoonlijke asana's: yogahoudingen die speciaal voor jou geschikt zijn. Deze ga je vier weken lang intensief thuis oefenen. Hierdoor zul je meer ruimte, rust en ontspanning ervaren, en voel je je fitter en energiever.

## ***Mediteren en pranayama (ademhalingsoefeningen)***

### **De meditatie**

In de meditatie van jaar 2 maak je kennis met diepere concentratie. Zo kom je meer in contact met je kern en weet je beter te verbinden met jezelf. Na afloop kun je helderder denken. Het effect hiervan is dat je focus beter is en je rustiger en gelukkiger voelt. Ook hierin word je verder begeleid en gestimuleerd het mediteren thuis toe te passen.

We beginnen de les altijd met een korte meditatieoefening van circa vijf minuten. Deze kun je daarna dagelijks toepassen, thuis of op je werk. Zelfs zo'n korte meditatie heeft al effect op je dag.

Daarnaast doen we elke les een lange meditatie van 20 minuten, waardoor je meer zeggenschap krijgt over je lichaam en geest, je inzicht en intuïtie scherper worden en je beter kunt relativiseren. Je leert je meer los te koppelen van onrustige gedachten en te observeren, zodat je een gevoel van vrijheid en verbondenheid ervaart. Ook doen we meditaties speciaal gericht op de prana's: de energiegebieden in je lichaam. Hierdoor krijg je je energie beter onder controle.

### **De ademhalingsoefeningen**

Gedurende drie maanden van de opleiding beoefenen we intensief de nadi sodana pranayama. Deze ademhalingsoefening zorgt ervoor dat je energie beter gaat stromen. Hierdoor word je leniger, gezonder en slaap je beter.

### **Theorie en jezelf verder ontwikkelen**

Tijdens het 2<sup>e</sup> jaar van de opleiding gebruiken we het boek *Wetenschap van de ziel*. De docent legt de theorie uit en gezamenlijk kijken we hoe we die kunnen toepassen in het dagelijks leven. Individueel bekijk je wat jij er persoonlijk aan hebt, wat jou kan helpen in situaties thuis of op het werk.

Je leert in dit jaar dat je lichaam verschillende lagen heeft: de kosha's. Behalve het fysieke lichaam, met spieren en botten, onderzoeken we ook het subtiele lichaam. Hierin bevinden zich je energiekanalen, maar ook je denken en intuïtie. We bekijken onder andere welk type jij bent en welke voeding goed voor je is. Tijdens de lessen waarin het fysieke lichaam aan de orde komt, kijken we bijvoorbeeld welke spieren je gebruikt tijdens de yogahoudingen. En wat een goede warming-up is. De theorie wordt aangevuld met een werkboek, waarin persoonlijke opdrachten staan. Deze doen we óf gezamenlijk tijdens de les, óf je voert ze thuis individueel uit. Op deze manier verbind je de yoga met je dagelijks leven.

### **Dit bereik je in jaar 2!**

Zoals je leest, gebeurt er veel in het 2e jaar van de Raja Yoga Opleiding. Er is in dit jaar veel aandacht voor je emoties. Je zult merken dat je al beschikt over meer rust en discipline om thuis yoga te beoefenen. Bovendien krijg en ervaar je dit jaar:

- **Dieper inzicht in je eigen bewustzijn en functioneren**
- **Kennis van je persoonlijke drijfveren**
- **Kennis van je sterke en zwakke punten**
- **Opheffing van fysieke blokkades**
- **Minder mentale onrust.**

**Of beter gezegd: meer rust en ontspanning in je drukke bestaan. Je kunt jezelf beter dragen en staande houden.**

### **Na afloop van het 2<sup>e</sup> jaar:**

Ontvang je een erkende RYN certificaat met de titel Yoga Parichaya (Yoga instructeur ) en kun je verder doorstromen naar het 3<sup>e</sup> jaar van de Raja Yoga Opleiding

### **Ervaringen 2<sup>e</sup> jaars deelnemers van de Raja Yoga opleiding**

Marlet : *“Het 2e jaar maakte mij zo enthousiast dat ik inmiddels alle goede dingen van Yoga zélf met anderen mag delen. Als docent! 😊”*

Patricia : *“Het 2e jaar heeft mij dankzij de persoonlijke oefeningen en de Nadi Sodhana pranayama veel ruimte en energie gegeven, door die oefeningen en pranayama heb ik veel kunnen verwerken en is hierdoor ruimte en energie ontstaan! Ook heb ik meer inzicht gekregen in het denken!”*

Ghislaine: *“Yoga en meditatie is een geliefd dagelijks ritueel geworden waar ik veel kracht uit put. Het geeft me rust, ruimte en helderheid om denkpatronen te doorbreken, creatief te zijn en goed voor mezelf te zorgen. Ik begrijp steeds beter wie ik ben, wat ik wil en hoe ik in elkaar zit.”*

### **Waar & wanneer (+ schrijf je nu in!)**

Raja Yoga Opleiding jaar 2 gaat van start op maandag 2 september. De lessen zijn maandag 10.00-13.30 uur in het Raja Yoga Centrum Amsterdam. Voor meer informatie neem je contact op met Annemiek Latour: [info@yoga-amsterdam.com](mailto:info@yoga-amsterdam.com)

Meteen inschrijven? Dat kan via het inschrijfformulier in de bijlage.