



# RAJA YOGA OPLEIDING

## ANNEMIEK LATOUR

Veemarkt 151 • 1019 CC Amsterdam • tel.: 020 - 778 05 05 • [www.yogaopleiding.com](http://www.yogaopleiding.com) • [info@yoga-amsterdam.com](mailto:info@yoga-amsterdam.com)

### Raja Yoga Opleiding – Annemiek Latour

#### 3e jaar

docent 3<sup>e</sup> jaar : Annemiek Latour – yoga charya

#### Van binnen naar buiten

In het 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaar heb je door de yoga geleerd om meer naar binnen te gaan, vanuit die ontstaande ruimte ga je de eerste stappen naar buiten maken.

**Met het zelfinzicht dat je de afgelopen twee jaar hebt opgebouwd heb je meer houvast in het leven gekregen. De tijd breekt aan om je te richten op de buitenkant. Je gaat een duidelijker richting geven aan je bestaan. Wat bevalt je, in je relaties, werk, vriendschappen, en wat zou je willen veranderen? Hoe kun je je leven lichter maken?**

Tijdens de opleiding zijn er een aantal rode draden die door het 3<sup>e</sup> jaar heen lopen namelijk:

- Yogahoudingen op meditatieve manier in staan
- Meditatie en ademhalingsoefeningen
- Hoe breng je yoga naar buiten toe?
- Theorie toepassen in het dagelijks leven
- Richting geven aan jezelf, je doelen en je wensen;

#### Yogahoudingen:

In het 3e jaar ga je meer zelfstandig en meditatief de yogahoudingen uitvoeren, deze ga je combineren met diepere concentratie. We gaan hiervoor verschillende concentratie technieken gebruiken om te leren en te ervaren hoe je de aandacht naar binnen kunt brengen. Met als gevolg dat je in het 3e jaar de asana's steeds beter gaat beheersen en de uitwerking van de yogahoudingen dieper gaat ervaren. Je zult merken dat je steeds fijner kunt werken en juist met minder inspanning meer kunt bereiken. Verder gaan we hoofd en lichaam met elkaar verbinden, bovenkant en onderkant met elkaar verbinden, zodat je een betere samenwerking krijgt tussen je denken en je lichaam en hierdoor beter gaat luisteren naar je lichaam.

Ook gaan we de theorie gebruiken in de yogahoudingen zodat deze tastbaar gaat worden. Hoe pas je de Yama's en Niyama's toe in de yogahoudingen? Hoe krijg je onrust weg in je hoofd en kun deze transformeren naar rust en ontspanning? Hoe kan je je beter concentreren in de yogahoudingen zodat je een diepere rust gaat ondervinden.

De docent zal je hierin begeleiden en waar nodig is tips geven om meer geconcentreerd in de houding te vinden.

Na afloop van het 3e jaar heb je meer verfijning in de yogahoudingen gevonden, je kunt langer blijven staan op een meditatieve manier. Deze concentratie vanuit

binnen kun je gaan gebruiken in het dagelijks leven. Je kunt je beter focussen op je doelen, En hebt meer lichamelijke, emotionele en spirituele stabiliteit gekregen.

## Mediteren en ademhalingsoefeningen

### **De meditatie: stabiel, gelukkig, rustiger, focus is beter,**

In de meditatie maak je kennis met de dieper concentratie. Hierdoor komen denken en voelen met elkaar samen. Na afloop voel je je helder in je denken en het effect zal zijn dat je gelukkig gaat voelen, rustiger en je focus gaat beter worden

Ook hierin zal je verder begeleid worden en gestimuleerd om dit ook thuis toe te gaan passen. Na afloop van dit jaar kun je zelfstandig thuis mediteren en heb je de discipline gevonden om dit ook dat werkelijk te gaan doen. We gebruiken hiervoor de techniek van Samadhi.

We beginnen de les met een korte 5 minuten meditatie, deze kun je dagelijks thuis of op je werk gebruiken. Zelfs een korte meditatie heeft al effect op je dag Iedere les gaan we ook een lange meditatie doen van 30 minuten, waardoor je meer zeggenschap krijgt over je lichaam en geest, waardoor je inzicht en intuïtie scherper gaat worden en je beter kunt relativiseren. Je leert je meer los te koppelen van onrustige gedachtes en te observeren zodat je een gevoel van vrijheid gaat ervaren en verbondenheid.

## Theorie en jezelf verder verdiepen

Met de theorie gaan we beginnen met de Yoga Sutra's van Patanjali. We nemen deze gezamenlijk door en gaan iedere les kijken hoe we deze kunnen toepassen in het dagelijks leven. Wat leer je nu van die oude kennis en hoe kan je de sutra's op jezelf betrekken of jouw persoonlijke situatie? In het werkboek waar alle lessen in staan, zijn ook persoonlijke opdrachten die we gezamenlijk of individueel gaan doen in de les of thuis. Hiermee gaan we de yoga verbinden met je dagelijks leven. De docent zal de theorie gaan uitleggen en gezamenlijk kijken we hoe we dit in dagelijks leven kunnen toepassen. Individueel kijk je wat jij persoonlijk eraan hebt, en wat jou kan helpen in je persoonlijke situatie om de yoga naar buiten te brengen.

Ook gaan we persoonlijke doelen maken. Hoe kan je die vanuit binnen naar buiten brengen? Ter afsluiting van het 3e jaar schrijf je een persoonlijk verslag over de yoga-sutra's en het effect daarvan op jouw dagelijks leven;

Na afloop van dit jaar kun je thuis zelfstandig mediteren, heb je inzicht gekregen in jezelf, je doen en laten en meer zelfvertrouwen gekregen. Misschien geef je al les of weet je steeds meer de yoga naar buiten te brengen. Ook kun je steeds meer op een ontspannen manier omgaan met je werk en je sociaal leven.

## **Didactische vaardigheden:**

Dit jaar is de mogelijkheid om te gaan stage lopen in ons yoga centrum, Yoga centrum Amsterdam, onder supervisie van onze docenten bij de reguliere yogalessen, of als yoga-assistent bij de basisopleiding. Tevens is het mogelijk om in je eigen groep een les te geven of een warming-up voor te bereiden.

## **Na afloop:**

- Kennis over je eigen vermogen en grenzen;
- Ontspannen omgaan met je werk en sociale leven;
- Richting geven aan jezelf, je doelen en je wensen;
- Lichamelijke, emotionele en spirituele stabiliteit;
- Beheersing van meditatietechnieken die je nu ook thuis kunt gaan gebruiken, waardoor je het bestaan als lichter gaat ervaren;
- Meer zeggenschap over je lichaam en geest, waardoor je inzicht en intuïtie scherper worden en je beter kunt relativeren;
- Meer zelfvertrouwen, waardoor je je eigen keuzes kunt maken.
- Kun je de yoga gebruiken in het dagelijks leven en dit meer naar buiten brengen vanuit rust en vertrouwen.

## **Lesprogramma:**

- Wekelijks 1 les van 3 uur
- Wekelijks 3 uur zelfstudie thuis (asana's en theorie)
- Ter afsluiting van dit jaar schrijf je een persoonlijk verslag over de yoga-sutra's en het effect daarvan op je dagelijks leven. ( inleveren voor 1 juni.) herkansing inleveren voor 1 augustus.
- In dit jaar kun je gaan stage lopen in Yoga Centrum Amsterdam: bij de reguliere yogalessen of als yoga-assistent bij de basisopleiding

## **Na afloop van het 3<sup>e</sup> jaar:**

Krijg je een erkende VRY certificaat met de titel Yoga Technicus en kun je [doorstromen naar het 4<sup>e</sup> jaar](#) van de Raja Yoga Opleiding.

## **Kosten van het 3<sup>e</sup> jaar:**

Per 1 juni 2018 bedragen de kosten per lesjaar (**voor 33 wekelijkse lessen van 3 uur**) in totaal € 1.535,-

**Je kunt kiezen hoe je dit wilt betalen:**

- In 10 termijnen van € 158,-
- of 4 termijnen van € 390,- (korting: € 20,-)
- of In een 1 keer € 1.535,- (korting: € 45,-)

Bij ondertekening van het inschrijfformulier ga je akkoord met de algemene voorwaarden.

---

**Ervaringen** 3<sup>e</sup> jaars deelnemers van de Raja Yoga opleiding:

*"Het derde jaar landt alles weer zoveel mogelijk op z'n plek en krijg je meer rust en stabiliteit. Het voelt heel goed; want je doet nu veel meer wat bij je past. Je gaat vanuit je kern en intuïtiever leven."*

*"Tijdens de lessen wordt dit versterkt omdat de focus komt te liggen op het vinden van rust in de asana's. Je staat langer in de asana's maar je krijgt er ook meer ontspanning in. Je wordt dus eigenlijk krachtiger en tegelijkertijd kalmer. Dit werkt ook door in het dagelijks leven; je wordt efficiënter, maakt minder snel impulsieve beslissingen, je leert echt te 'voelen' wat wel of niet bij je past."*

*Het doorvoelen van de Yama's en de Niyama's tijdens de asana's ondersteunen dit proces. De Pranayama's krijgen een hogere telling; waardoor de effecten beter voelbaar zijn achteraf. Naast alle belevingen die je fysiek en mentaal doormaakt geven de Sutra's tegelijkertijd veel inzicht in de weg die je eigenlijk aan het afleggen ben.*

*Het pad wat je aan het bewandelen bent wordt duidelijker en helderder...kortom, alles is erop gericht om zuiverder, krachtiger en kalmer te worden in het derde jaar. Het is een bijzonder jaar, een mooi pad...*