



YogaRoots

Yogalessen & Erkend Opleidingscentrum



**Een overzicht van de opleiding tot professioneel en
VYN-erkend yogadocent in Zuid-Limburg**



Yoga Roots

Yoga is een proces. Binnen de yoga leer je contact te maken met alles in en om je heen: via je zintuigen, je gevoel en je adem.

- Boeddhisme
- Integraal karakter
- Patanjali
- Eigenheid
- Beroep

De doelstelling is om yogadocenten op te leiden die vaardig zijn in het lesgeven in Hatha yoga in een brede integrale vorm en een specialisatie waarin ze de vaardigheid hebben ontwikkeld om meditatie te geven. Ik acht het belangrijk dat hun eigenheid bewaard blijft in hun groei tot yogadocent. Het unieke van de persoon zorgt uiteindelijk ook ervoor dat iedere docent zich thuis voelt in zijn/haar uitoefening van het beroep yogadocent.

Boeddhisme en Patanjali

De gehele opleiding zal doorweven zijn met de Boeddhistische filosofie en het gedachtegoed van Patanjali. Tijdens de opleiding zullen zowel verschillen als overeenkomsten besproken worden. Uiteindelijk zien we dat er meer overeenkomsten dan verschillen zijn. De boeddhistische filosofie en de filosofie van Patanjali vullen elkaar hier ook zeer goed aan. De leerling krijgt hierdoor een brede spirituele en filosofische achtergrond.

Degelijk

Het betreft een degelijke, vierjarige, professionele opleiding tot Hatha yogadocent die ruim aan de eisen van Europese Yoga Unie voldoet en aan de eisen van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Een team van ervaren en vaardige docenten in hun vakgebieden staan hier garant voor.

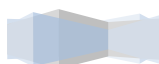
Grondig

Yoga met een onderzoekend en verkennend karakter, waardoor diepgaand inzicht in de situatie en mogelijkheden van het fysieke lichaam, het energetische-lichaam, het cognitieve lichaam, het wijsheidslichaam en het gelukzalige lichaam (De 5 Kosha's) ontstaat. De nadruk zal liggen op aandacht, uitlijnen, Flow, de wisselwerking tussen inspanning en ontspanning en attitude. Hierin zal de middenweg van het boeddhisme een duidelijke rol spelen evenals de sutra's van Patanjali. Uiteindelijk leidraad is de middenweg, zowel in āsana alsook in alle andere aspecten van de yogaopleiding.



Inhoudsopgave

Doel en methode	4
Realiseren van een erkende opleiding	5
Bestuurlijke Organisatie	5
Vakomschrijving en literatuur	5
Gastdocenten	7
Effectieve contacturen en studiebelasting	18
Begeleiding en evaluatie	19
Toetsing en eindscriptie	19
Instromen en vrijstellingen	21
Kosten	22
Open dagen	22
Klachtenregeling	24
Algemene voorwaarden	25
Beroepsperspectief/-mogelijkheden	31
Locatie	31
Supplement	32



Doel en methode

Het doel van Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad is het realiseren van een aandachtige en evenwichtige yoga vorm, welke de doelstelling van Patanjali nastreeft:

“Yoga is het wervelen stilleggen van de geest” alsook het realiseren van de middenweg van de Boeddha. Ze zijn beide gericht op het beëindigen van het lijden (Dukkha). Inzicht in de oorzaken en het opheffen van Dukkha wordt hier nagestreefd. We streven de erkenning na van de Vereniging Yogadocenten Nederland en de Europese Yoga Unie. Door middel van goede begeleiding/coaching tijdens de Sadhana (leerweg). We streven niet alleen maar naar kennis, maar ook realisatie van deze kennis. Dit is het belangrijkste streven van Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad.

De Middelen

Wij bewandelen het pad van de Hatha yoga, waarbij we zowel pittige, alsook zachte vormen zullen toepassen. Hier is het uitgangspunt de relatie lichaam-geest en het onderzoek naar hoe we met onze ervaringen, grenzen, mogelijkheden en beperkingen omgaan, van belang. De Hatha yoga heeft een integraal karakter. Het is dus een combinatie van verschillende yogatradities. Binnen de yoga behoren uiteraard ook de andere aspecten zoals: Pranayama, Bandha's en Kriya's.

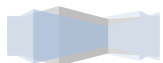
Het tweede middel is meditatie. Middels meditatie bereiken we verstilling en kunnen we onze ervaringen laten bezinken, om zo de verworven inzichten een nog beter fundament te geven. De meditatievormen zijn allen uit het Boeddhisme afkomstig. Dit wordt in het laatste jaar uitgewerkt tot een specialisatie. Hiervoor is zelfs een apart lesboek samengesteld.

De vakken

Zijn gericht op, en vloeien voort uit, het bovenstaande en gaan gepaard met inzichten uit de moderne psychologie, ruime kennis van het menselijk lichaam en bewegingsleer.

Het opleidingstraject

Het opleidingstraject is die van een ervaringsgerichte yogabeoefening op het niveau van fysieke, energetische en spirituele beleving van lichaam en geest. Het leren lesgeven en het overdragen van de methode van Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad speelt uiteraard, naast de persoonlijke groei, een centrale rol. Het leren kennen van lichaam en geest en de daarbij behorende transformatie bij regelmatige yogabeoefening, is het doel van yoga.



Realiseren van een erkende opleiding

De Opleiding heeft als doel studenten een gedegen en ruime Yogadocenten-opleiding aan te bieden die voldoet aan de eisen van de Europese Yoga Unie en de Vereniging Yogadocenten Nederland, waarin de bevordering van deze realisatie (inzicht en verwerkelijking) centraal staat. De opleiding leidt op voor het diploma Hatha Yoga-docent met de specialisatie meditatie.

De Docenten Opleiding Yoga Roots Parkstad is geregistreerd in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). De Docenten Opleiding Yoga Roots Parkstad is vrij gesteld van BTW. Sinds oktober 2016 is de Opleiding erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland en de Europese Yoga Unie.

Bestuurlijke Organisatie

De opleiding valt onder de verantwoordelijkheid van Yoga Roots Parkstad en is een particulier initiatief. Oprichter en inspirator is John Tumulero. Het beleid en het opleidingstraject zijn door John en Daisy Tumulero opgezet en geformuleerd. Yoga Roots Parkstad staat ingeschreven in de Kamer van Koophandel. Omdat Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad een particulier initiatief is, valt alle verantwoording ten name van John en Daisy Tumulero. Wel zijn er voldoende adviseurs en collegae die hen van advies voorzien en begeleiden in hun werk. Het beleid van de opleiding wordt mede uitgevoerd en gehandhaafd door Daisy Klinkers. Beide zijn ook actief in de opleiding zelf. Uiteraard coachen we elkaar en bespreken we regelmatig de voortgang van de opleiding en eventuele knelpunten.

Vakomschrijving en literatuur

De opleiding biedt de volgende studievakken aan. Tussen haakjes staat het aantal uren over de vier leerjaren vermeld. Bij ieder vak is een korte omschrijving van de inhoud gegeven en tevens staan de boeken vermeld die tijdens de opleiding gebruikt zullen worden.

Modules

De opleiding werkt met modules, waarin per jaar de volgende vakken aan bod komen:



Jaar 1	Jaar 2	Jaar 3	Jaar 4
<p>Filosofie Inleiding in de Hatha Yoga en het Yogaproces</p> <p>Het achtvoudige pad van Patanjali Boeddhisme 1</p> <p>Boeddhisme 2 Mahayana Boeddhisme</p> <p>Boeddhisme 4 Bewustzijn en Skandha's</p> <p>Klesha's en Samskara's</p> <p>Anatomie en Fysiologie 1 Cellen en weefsels</p> <p>Bewegingsapparaat: Skelet</p> <p>Bewegingsapparaat: Spieren</p> <p>Hart en Bloedsomloop</p> <p>Ademhaling en Luchtwegen</p> <p>Bloed en Chakra 1</p> <p>Chakra 2 Kosha's</p> <p>Alignment en Bandha's</p>	<p>Pranayama Pranayama 1 Prana en Vayu's</p> <p>Pranayama 2</p> <p>Didactiek: Verantwoord en Afwisselend Doceren Asana's: achtergrond, werking en combinaties</p> <p>De 5 Tibetanen</p> <p>Mantra's en lesgeven</p> <p>Omgekeerde Houdingen</p> <p>PNF en Yogales</p> <p>Grondvinyasa en Uitdiepen van Asana's</p> <p>Asana's Persoonlijk Begeleiden</p> <p>Praktijkdag: Uitlijnen van Asana's</p> <p>Didactiek: Zachte Lesstijlen AOT 1: Adem en Ontspanning</p> <p>Pranayama 3</p> <p>Zachte Lesstijlen</p>	<p>Meditatie 2 Meditatie 2 Vipassana Loopmeditatie</p> <p>Meditatie Theoretisch Bekeken en Instructie Geven</p> <p>Vipassana (verdieping)</p> <p>Mindfulness</p> <p>Inquiry en Meditatie</p> <p>Lojong 1</p> <p>Lojong 2</p> <p>Voorbereiden scriptie</p> <p>Voeding en Ayurveda Voeding 1</p> <p>Voeding 2</p> <p>Ayurveda 1</p> <p>Ayurveda 2</p> <p>Psychologie Yoga, Meditatie en Het Zenuwstelsel</p> <p>Groepsdynamiek</p> <p>Projectie en Overdracht</p> <p>Vegetatieve Dystonie</p>	<p>Filosofie Verdieping Hartsutra en Paramita's</p> <p>De 4 Onbegrense Gemoedstoestanden</p> <p>Boeddhisme: Leven En Sterven + Meditatie "de 5 Lampen"</p> <p>De 8 Werelse Interesses Zoek- Filosofeeropdracht</p> <p>Jhana's</p> <p>Creationisme</p> <p>Specialiseren Yoga en Pijnvermindering 1</p> <p>Yoga en Pijnvermindering 2</p> <p>Bedrijfsyoga</p> <p>Yoga voor Ouderen</p> <p>Zwangerschapsyoga</p> <p>Inter- en supervisiedag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorbespreken praktijkexamen - Oefenexamens - Voorbespreken meditatiescriptie

Hormoonstelsel	AOT 2: Functioneel	Zelfcompassie	- Voorbespreken proces/plan continuering na de opleiding Praktijkexamens
Spijsvertering	Ademen	Levensloopsychologie	
Meridianen	Jacobsen en Schulz	Geestelijke Gezondheid	
Surya Namaskar Surya Namaskar	San Kalpa en Yoga Nidra	Omgaan met Kundalini-Energie	
Bandha's en Middenrifadem	AOT 3: Functioneel Bewegen		
	AOT 4: Ontspanning In de Yogapraktijk		
	Meditatie 1 Concentratie		

Gastdocenten

Jaarlijks zullen enkele gastdocenten op uitnodiging komen om praktijklessen te verzorgen. Deze docenten zijn allemaal erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland.

Continuïteitsbewaking lesplanning

Mocht er sprake zijn van overmacht voor de (gast)docent en kan er op dat moment geen vervanging plaatsvinden door een andere (gast)docent, dan wordt desbetreffende module of lesdag verschoven naar een later tijdstip. Zowel de annulering als het voorstel voor een nieuwe datum wordt op het vroegst mogelijke moment aan de studenten medegedeeld per email en/of mondeling.

Hatha yoga (160 uur)

Het doel van de Hatha yoga is het bewustworden van je beperkingen op lichamelijk, energetisch en geestelijk vlak. Dit laatste is noodzakelijk, omdat rationele kennis en voorstellingen ons energetisch en mentaal/spiritueel vastzetten en daarmee de vrije ontwikkeling van lichaam, geest en energie tegenhouden. De lessen zijn een uitnodiging om met je gevoel en je aandacht te onderzoeken wat de samenhang is tussen de houding, de ademhaling en de spanning/ontspanning in het fysieke lichaam.



Hatha yoga: de term *Hatha* bestaat in het Sanskriet uit *Ha* (zon) en *tha* (maan), wat verwijst naar het evenwicht tussen tegengestelden. Het woord yoga is afgeleid van de Sanskriet wortel Yuj en betekent "juk", "verenigen", "beheersen". Yoga in zijn brede context, kan als volgt worden gezien: een filosofie die leert de geest, het gevoel en het lichaam te verenigen om daarmee de vereniging met zichzelf, de wereld en het Goddelijke te bereiken. De kortste definitie van yoga luidt "yoga is één zijn". Met Hatha yoga wordt het lichaam dus als uitgangspunt genomen.

Verplichte boeken voor de Hatha yoga

Hatha yoga Werkboek, Jogchum Dijkstra. ISBN 978 90 6020 246 3

Yoga als kunst van het ontspannen, Wolter A. Keers e.a. ISBN 90 274 2278 8 De yogagids, Christina Brown, 170 houdingen ISBN 978 90 5920 337 2.

De diverse stijlen van Hatha yoga

Omdat de opleiding een integraal karakter heeft zullen diverse stijlen worden onderwezen.

Klassieke Hatha yoga

Dit is een les waarin de Āsana's (yogahoudingen) los worden aangeboden de les begint met een intentie en inleidende Āsana's. Tussen de Āsana's en tijdens de Āsana's wordt geobserveerd. Een klassieke les bestaat uit minimaal één voorover buiging, één flankstrekking, één torsie, één achterwaartse buiging. Er wordt gewerkt volgens het principe van de omgekeerde evolutie. Van staande naar zittend, en van zittend naar liggend. Naast de Āsana's hoort er minimaal een Pranayama en een eindontspanning in te zitten. Kriya's, meditaties of Bandha's zijn hier facultatief. Deze lessen worden verzorgd door John en Daisy Tumulero.

Werken met Vinyasa's

Het is moeilijk om het woord Vinyasa letterlijk te vertalen. Het betekent zoiets als stroming van adem en beweging. Als je met Vinyasa's werkt dan worden de Āsana's via de adem met elkaar verbonden in een mooie gelijkmatige flow. Een zonnegroet is o.a. een voorbeeld van een Vinyasa. In deze lessen ontstaat dus een flow van opeenvolgende yogahoudingen. Je wordt meegenomen in de Vinyasa waardoor op een bepaald moment het denken wordt losgelaten en het ego even wegvalt, zodat je alleen nog maar bezig bent met je beoefening. Dit is ook een manier om de wervelingen van de geest stil te zetten. Vinyasa is grotendeels afkomstig uit de Asthanga-yoga van Shri. K. Pathabi Jojs. Naderhand is hieruit de Poweryoga ontstaan, ontwikkeld door David Swenson. Vinyasa's kunnen



zowel heel pittig alsook heel zacht aangeboden worden. Deze lessen worden verzorgd door John en Daisy Tumulero.

Anusara-yoga

Anusara-yoga is een mooie yogastijl ontwikkeld door John Friend.

In de beoefening van Anusara-yoga gelden voor John Friend drie A's.

Attitude (gedrag); Het concept *Gedrag* verwijst naar het Tantrische concept *Ichha Shakti*, dat de energie of kracht van de wil betekent en verbonden is met het hart. John Friend ziet de kracht van het hart achter elke expressie van een Āsana.

Alignment (in lijn brengen); Het concept *In Lijn Brengen* verwijst naar het Tantrische concept *Jnana Shakti*, dat de energie of kracht van het bewustzijn betekent en verbonden is met aandachtig bewustzijn, van de wijze waarop verschillende delen van onszelf geïntegreerd en verbonden zijn.

Action (Actie); Het concept *Actie* verwijst naar het Tantrische concept *Kriya Shakti* dat verbonden is met het lichaam, dat voorziet in zowel stabiliteit als plezierige vrijheid.

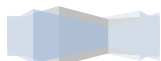
Deze lessen worden verzorgd door *Ilona Pluijmaekers*. Ilona is naast haar opleiding die ze heeft gevolgd bij Hans „t Hart ook Anusara inspired teacher. Zij heeft meer dan 500 uren in de Anusara stijl scholing gehad. Haar docenten waren o.a. John Friend zelf en Jayendra Hanley.

Chi-flow en Chi Powerflow-yoga

Eigenlijk is dit een variant op Vinyasa-yoga. Yogahoudingen worden vloeiend aangeboden en op een ademritme verbonden met elkaar. Er zitten zowel Chinese vormen in verwerkt (Chi Kung) alsook Hatha yoga Āsana's. Deze flow neemt je mee naar je gevoel en er ontstaat een balans in adem en beweging. De Chi-flow wordt aangeboden met zachte achtergrondmuziek. Het geheel heeft iets Tai Chi-achtigs. Chi flow is heel zacht en Chi Powerflow is heel krachtig met veel zonne-groetjes en zonnegroet-achtige combinaties. Deze lessen worden verzorgd door *John Tumulero*.

Werken met hulpmiddelen

Binnen de Hatha yoga is het tegenwoordig heel gewoon om hulpmiddelen zoals blokken, riemen, stoelen en zelfs de muur te gebruiken. Hier wordt ruim aandacht in besteed. Deze module wordt aangeboden door *Ilona Pluijmaekers*.



Pranayama (35 uur)

Pranayama is onlosmakelijk verbonden met de yoga. Als we naar de betekenis kijken van Pranayama, dan heeft dit woord heel veel betekenis in zich, wat ten dienste staat van de uiteindelijke yoga doelen. Prana betekent levenskracht, Ayama betekent beheersing. Met Pranayama kunnen we onze levenskracht sturen en vermeerderen. We kunnen werken met reinigende technieken, verwarmende technieken, ontspannende technieken, harmoniserende technieken en nog veel meer.

Pranayama's moeten zeer nauwkeurig uitgevoerd worden. Pranayama's maken naast de aparte lessen ook deel uit van de Hatha yoga lessen. De docenten zijn *John en Daisy Tumulero*.

Verplichte boeken voor Pranayama

Pranayama, Douwe Tiemersma, tweede herziene druk, ISBN 9789 080573987

Adem en Ontspanningstechnieken volgens van Dixhoorn (AOT) (9 uur)

De methode van Dixhoorn heeft eigenlijk een therapeutische oorsprong. De grondlegger, Jan van Dixhoorn, heeft een diepgaand onderzoek gedaan naar de oorzaken van gespannen adem en het opbouwen van over spanning. Hij geeft dit mooi weer in een grafiek. In deze grafiek laat hij zien hoe spanning zich opbouwt en uiteindelijk ervoor zorgt dat spanning en gespannen adem ontstaat. Veel mensen in deze toestand kunnen zich niet in een reguliere yogales ontspannen. Het is goed als een yogadocent dit ziet. De yogaleraar kan dan de cliënt begeleiden hierin, maar als het te erg is de cliënt ook doorverwijzen naar een therapeut. Ook zijn er zachte yoga en ademtechnieken die op de van Dixhoorn methode uitgevoerd kunnen worden. Deze geven een enorme meerwaarde aan de yogalessen en vergroten bij de leerlingen het lichaamsbesef. Dit leidt op zijn beurt weer naar zelfkennis. In het tweede jaar worden twee maal 3 uur hiermee gewerkt een in het derde jaar zal een 3-urige masterclass worden gegeven om de van Dixhoorn methode te integreren in de yoga. De lessen zullen gegeven worden door *Jon Hovens*. Zij is erkend AOT Therapeute en yogadocente.

Verplichte boeken voor AOT

Een drietal syllabi geschreven door *Jon Hovens*.

Progressieve relaxatie volgens Dr. Jacobson en Autogene training volgens Dr. Schulz (8 uur). Hiernaast komen oefenopdrachten voor thuis.

Deze vormen van ontspanning in combinatie met de van Dixhoorn methode geven de aspirant yogadocent een mooi inzicht in de principes van ontspanning. Jacobson staat bekend om het



fenomeen fysieke ontspanning door het bewust aanspannen en loslaten van bepaalde spiergroepen. In de yoga noemen we dit ontspannen vanuit de grove energie. Dr. Shulz heeft onderzocht wat er precies gebeurt wanneer iemand echt diep ontspant. Hij constateerde een vertraagde adem, een vertraagde hartslag, een gevoel van zwaarte (door spierontspanning) en een gevoel van warmte (door ontspanning van de bloedvaten). Door te gaan zitten en dit in gedachten te formuleren ontstaat een parasympatische reactie. Hierdoor ontstaat een diepe ontspannen toestand. In yogatermen is dit ontspanning vanuit de subtiele energie (geest/bewustzijn). Autogene training wordt ook wel de yoga van het Westen genoemd. Deze kennis samen met de AOT heeft voor een yogadocent een enorme meerwaarde, omdat hij/zij vertrouwd raakt met het biologische en het geestelijke aspect van ontspanning. Dit onderdeel wordt gegeven door *John en Daisy Tumulero*. John is naast yogadocent, ook natuurgeneeskundig therapeut. Hij heeft veel ervaring in het begeleiden van mensen met behulp van boven omschreven technieken. Daisy is psychologe en heeft deze technieken eveneens gebruikt ter ondersteuning van therapieën.

Verplichte boeken

Een flinke syllabus geschreven door John Tumulero.

De vijf Vayu's (winden) en de Bandha's (energie sloten of zegels) (4 uur)

De vijf Vayu's zijn de vijf belangrijkste uitingsvormen van Prana (levensenergie). Het voor een yogadocent belangrijk om hier voldoende van te weten, omdat je met de samenstelling van de yogales altijd hierop in werkt. De Bandha's zijn drie energiesloten (eigenlijk 4, alle drie samen Maha Bandha) waarmee we energie sturen, bewaren en kunnen loslaten. Ook hebben de Bandha's een beschermende werking tijdens de uitvoering van Āsana. Hier worden maar 5 uur aan besteed, omdat de Bandha's en Vayu's regelmatig in de yogalessen terug keren.

Dit onderdeel wordt gegeven door *John en Daisy Tumulero*.

Verplichte boeken

Pranayama, Douwe Tiemersma, tweede herziene druk, ISBN 9789 080573987, samen met een syllabus geschreven door John Tumulero.



De vijf Kosha's , de Chakras en de relatie tussen de Chakra's en de Kosha's (20 uur)

De vijf Kosha's oftewel de omhulsels van het zelf spelen in de yoga een belangrijke rol ze omvatten het stoffelijk omhulsel, het energetisch omhulsel, het denkomhulsel, het wijsheidsomhulsel en het gelukzaligheidsohmulsel. Deze omhulsels zijn weer opgedeeld in drie lichamen de zogenaamde Sarira. De Kosha's en de drie Sarira staan weer in verbinding met de Chakra's. Dit zijn brandpunten van energie in ons lichaam. Ieder Chakra heeft zijn eigen speciale fysieke, psychische en spirituele kenmerken. Het is voor een yogaleraar heel belangrijk om kennis te hebben van deze zeer mooie energetische samenwerking. Het geeft een meerwaarde aan de yogabeoefening wanneer een docent zijn lessen kan afstemmen op één of een meervoud van deze subtiele lichamen of energiecentra.

De lessen worden gegeven door *John en Daisy Tumulero*. Tevens wordt er een extra praktijkmiddag besteed hieraan, door *Frank Wissink*.

Verplichte boeken

Chakrayoga, Douwe Tiemersma ISBN 978 90 77194 08 9, een syllabus van Frank Wissink en voor de Chakra's en Kosha's nog een syllabus van John Tumulero.

Nadi's Meridianen en Kundalini (12 uur)

Nadi's, energiebanen vanuit de Vedische filosofie en de Meridianen vanuit de TCM (Traditional Chinese Medicine). Beide zijn het energie banen die voor het transport van de subtiele levensenergieën (Prana of Chi) zorgen. Bij de Nadi-leer zullen we het vooral hebben over de belangrijkste banen langs de wervelkolom en door ons brein (Ida, Pingala en Shusmna) deze Nadi's zijn van belang in verband met de levenskracht (Prana) en de Kundalini energie. De Kundalini energie wordt voorgesteld als een opgerolde slang diep onder in onze wervelkolom. De Meridianen zijn verbonden met de energie van de vijf elementen welke op zich weer verbonden zijn met bepaalde organen. Bijvoorbeeld het element metaal hoort bij longen en dikke darm.

Door enige kennis te hebben van de Meridianen (functie en ligging) is het mogelijk om hier een mooi les thema aan te koppelen met een bepaalde energetische waarde. De Meridiaan-leer wordt verzorgd door *John Tumulero* en de Nadi's en Kundalini-energie door *René Tol*.

Verplichte boeken

Syllabus van Rene Tol (Kundalini) en syllabus van John Tumulero (Meridianen).



Anatomie en fysiologie (60 uur)

Volgens de visie van Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad is het niet verantwoord om yogalessen te geven zonder kennis van het lichaam. We behandelen o.a. cellen en weefsels (cytologie en histologie), het bewegingsapparaat (skelet spieren), de bloedsomloop, luchtwegen, het zenuwstelsel, de spijsvertering, het hormoon-stelsel, voortplanting, nieren en lever. Ook wordt het belang van een juiste adem, een juiste uitlijning van Āsana's en de werking van spierketens besproken. Een ander belangrijk onderdeel is het bestuderen van de rekreflex en het anatomisch analyseren van Āsana's. De lessen worden gecombineerd met yoga om de anatomie zo veel mogelijk naar de praktijk te vertalen.

Verplichte boeken

Yoga anatomie, Leslie Kaminof ISBN 978 90 6963 831 7/NUR 726.

Bij elk onderdeel een uitgebreide syllabus.

Filosofie (40 uur)

Zeker binnen de yoga is de filosofie niet weg te denken. Binnen de filosofie worden uitvoerig de yogasutra's van Patanjali besproken met het 8-voudige pad. Daarnaast de leer van het Boeddhisme met de vier edele waarheden en het 8-voudige pad van de Boeddha. Van beide stromingen beginnen we met de geschiedenis. Alhoewel van Patanjali de jaartallen niet helemaal zeker zijn. Er zijn veel overeenkomsten te vinden en dit is juist het mooie in beide filosofische stromingen. Vanuit het Boeddhisme wordt het Bodhisattva ideaal er iets bovengit geheven vanwege de onzelfzuchtige gedachte "Verlichting voor ieder levend wezen", de principes van beide filosofieën zullen uiteraard ook in de praktijk-lessen terug komen. Bijvoorbeeld de vier vormen van aandacht (Boeddhisme) of de Yama's en de Niyama's (Patanjali). We zien ook dat, bijvoorbeeld de vijf Klesha's in het Boeddhisme en door Patanjali behandeld worden. Zo zijn er nog veel meer mooie parallellen te ontdekken. Kort zullen we het ook hebben over andere filosofieën zoals de Vedanta en het Hindoeïsme etc. De lessen zullen worden verzorgd door John Tumulero. John is zelf Boeddhist en ingewijd door de venerabele Lama Zeupa in de Karma Kagyu linie in het Tibetaans instituut te Huy. Verder is John goed onderbouwd wat betreft de Sutra's.

Verplichte boeken

Zien door yoga, Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, ISBN 978 90 6020 299 9, 10 Syllabussen over de Boeddhistische filosofie.



Psychologie (40 uur)

Psychologie is een belangrijk onderdeel in de opleiding. Het is zeer belangrijk voor een yogadocent om te weten wat er in de mensen omgaat, hoe psychologische levensprocessen verlopen en hoe het yogaproces zijn werking heeft op de menselijke geest. Wij bekijken deze processen zowel van uit de Oosterse invalshoek als de Westerse. Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a. het yoga-proces (van grove naar subtiele energie), verbindingen (de verplichte, de vrij-willige en de spontane verbinding), yoga, meditatie en ons brein.

Het groepsproces, projectie, overdracht en tegenoverdracht, projectie en overdacht vanuit de chakra's, compassie en zelfcompassie, levensloop-psychologie. Yoga en emoties gebaseerd op Patanjali, emotionele stabiliteit en controleren van mentale activiteit (Niruddha) op 3 niveaus:

1. Vritti-niroda;
2. Pratyaya-niroda; 3. Samskara-niroda.

Dan nog Boeddhisme: de verstorende emoties; emotieloosheid versus niet gehecht zijn aan je emoties, zowel plezierige als onplezierige emoties; het mechanisme van naar je toe trekken en van je af stoten (gehecht zijn) etc. Emoties vanuit de Westerse psychologie: basisemoties, evolutie, emotie theorieën, hersenen en emoties, Ledoux en Kahnemann. Vecht/ vlucht/troostsysteem. Contra indicaties, Yoga en pijnbestrijding (het vermijdings-model en neuroplasticiteit). Ook een deel Boeddhistische psychologie (leven, sterven en Abhidhamma) komen aan bod.

Deze lessen worden voornamelijk gegeven door Daisy Tumulero. Daisy is psychologe en heeft haar Bachelor behaald in de neuropsychologie en een Master in Health & Social/Positieve Psychologie. Tevens heeft zij onderzoek gedaan naar de effecten van Mindfulness en is erkend en ervaren Mindfulnessstrainer. Het yogagedeelte in yoga en pijnbestrijding en de Boeddhistische psychologie wordt door John Tumulero verzorgd.

Er zijn voor elk onderdeel uitgebreide syllabi, met literatuurverwijzingen en adviezen voor interessante boeken. Ook worden er PowerPoint presentaties gegeven.

Voeding en gezondheid (10 uur)

Gezonde voeding is van belang voor een gezond lichaam en een gezonde geest bij Yoga Roots Parkstad hebben we gekozen voor een biologische maar Westerse benadering van de voeding. Er wordt middels PowerPoint presentaties en interactieve lessen een duidelijk en helder beeld gevormd wat nu gezonde voeding is. Ook worden bereidingswijzen van voeding besproken en de uitwerking van de voeding in ons spijsverteringsstelsel. Deze lessen worden verzorgd door Anita Nieste. Anita is een zeer ervaren Natuurgeneeskundig therapeute. Zij heeft zich toegespitst op orthomoleculaire voeding en gezondheid door voeding. Anita komt drie lessen geven hierover.



Verplichte boeken

Drie syllabussen die door Anita gemaakt zijn en een PowerPoint presentatie.

Ayurveda (10 uur)

Het woord Ayurveda is een samenstelling van het woord Āyus, dat "leven" of "levensprincipe" betekent, en het woord Veda, dat "wetenschap" of "kennis" betekent. Het refereert dus aan een kennissysteem. "Ayurveda" kan derhalve vertaald worden als wetenschap van het leven. Het is een meer dan drieduizend jaar oud systeem. Vele aanhangers beweren dat het zich meer dan drieduizend jaar geleden in India ontwikkelde. Ayurveda is oorspronkelijk gebaseerd op oude teksten in het Sanskriet, de Charaka Samhita en de Susruta Samhita. De Charaka Samhita is een lange filosofische tekst, aangevuld met een grote hoeveelheid hygiënische en medische informatie. De Susruta Samhita daarentegen is vooral bekend vanwege de vele uitgebreide beschrijvingen van chirurgische ingrepen. In de yoga opleiding beperken we ons echter tot de kennis van de temperamenten (Tri Guna) en de constitutieer (Tri Dosha). Ook het principe Prakriti en Purusha (bewustzijn en materie) wordt hier nog eens extra uitgediept. Alhoewel de Kosha's ook een grote rol in de Ayurveda spelen, zijn deze al eerder uitgebreid aan bod gekomen. De Chakraleer komt in de oude Ayurveda niet voor. De Chakraleer is pas later in de Tantrische benadering ontstaan. Ayurveda noemt men ook wel de moeder van de geneeskunde. De lessen worden verzorgd door *John Tumulero* en deels door *Anita Nieste*. John heeft naast zijn reguliere natuurgeneeskundige opleiding ook een extra scholing in de Ayurveda gehad. Bovendien heeft John ook nog les gehad van Swami, Vaida Robert Persaud.

Verplichte boeken

Een tweetal Syllabussen en een PowerPoint presentatie.

Mantra's en klank gebruik (6 uur)

In het Sanskriet wordt `Man` vertaald met gedachten en `Tra` betekent bescherming. De oorspronkelijke betekenis van het woord Mantra wordt dan ook als `Dat wat onze geest beschermt` gezien. Mantra meditatie zijn meditatie waarin een herhaling van een geluid, woord of zin met een heilige betekenis of intentie gereciteerd worden. Ze geven rust, en kalmeren de zintuigen. Ook helpen Mantra's mee aan het bekende stil leggen van de wervelingen van de geest.

De lessen worden verzorgd door *John en Daisy Tumulero*.

Verplichte boeken: Syllabussen



Meditatie (45 uur)

Het Tibetaans woord voor meditatie is Sgom. Sgom betekent „Vertrouwd raken met“. Dus eigenlijk kun je zeggen dat je met meditatie weer vertrouwd raakt met de werking van je eigen geest. Er verandert iets ten goede op spiritueel en geestelijk gebied. Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat meditatie de directe ervaring is van je eigen geest. Het grootste deel van ons leven ervaren we eigenlijk alleen een voortdurende stroom van zich continu wijzigende gedachten en emoties (Chitta vrtti's). Deze jachtige stroom heeft eigenlijk niets met onze geest te maken, omdat onze geest van uit haar ware aard rust en stilte is. Wat je doet met mediteren, is jezelf stil zetten en toeschouwer worden van wat er is zonder te oordelen of jezelf te identificeren met onze gedachten en emoties.

Je zou meditatie ook kunnen onderverdelen naar soort, zoals bijvoorbeeld: kalmteditatie, beschouwende meditatie, meditatie om bepaalde aspecten van onze geest te ontwikkelen (zoals liefde etc.), inzichtmeditatie. Boeddha onderwees 84000 verschillende manieren (meditatie) om negatieve emoties te transformeren.

Meditatie ontwikkeld zich altijd in twee fasen de eerste is kalmte en de tweede is inzicht. De lessen worden verzorgd door *John en Daisy Tumulero*.

Verplichte boeken

Een zelf samengesteld cursusboek voor de specialisatie meditatie.

Didactiek en methodiek (30 uur)

Om goed en effectief les te geven is het van belang om naast een degelijke kennis van de yoga ook de vaardigheid te bezitten om dit naast het goed doceren en inspreken, goed te kunnen plannen en over te brengen. We leren om doel-stellingen te plannen en deze ook (indien nodig) bij te stellen en te relativieren. We gaan het hebben over planning op lange en op korte termijn. Ook over het opzetten van yogadagen en weekenden. De leerlingen krijgen diverse tools aan-gereikt om dit plannen zo effectief mogelijk te doen. Ook zal er aangeleerd worden hoe een goede lesvoorbereiding gemaakt wordt. We zullen werken met het didactisch model van Van Gelder en de gewone klassieke manier van het onder elkaar neerzetten van doelstelling, methode en organisatie.

De lessen worden verzorgd door *John en Daisy Tumulero*.

Verplichte boeken

Syllabussen en PowerPoint presentatie



Praktijkvoering en belastingzaken (12 uur)

Ook belastingzaken, juridische aspecten en bedrijfsvoering horen erbij. Alle ins en outs die je moet weten voor een goede praktijkvoering; fiscale en juridische zaken worden behandeld. Met deze kennis is het een stuk rustiger en ontspannender les geven. De lessen worden gegeven door *Angelique Debets*. Angelique is boekhoudster en heeft meerdere yogapraktijken en alternatieve praktijken als klant. Zij is ruim op de hoogte van alle aspecten met betrekking tot een goede bedrijfsvoering.

De beroepscode (3 uur)

De beroepscode is een zeer belangrijk aspect in het uitoefenen van het beroep yogadocent, dus hier wordt ook ruim aandacht aan besteed. Dit onderdeel wordt gegeven door *John Tumulero*.

Eindejaarstoetsen (10 uur)

Aan het einde van ieder jaar is een toets, waarin de opgedane theoretische kennis getoetst wordt. Deze toets duurt gemiddeld 2,5 uur per jaar. De toetsen worden ter plekke nagekeken en beoordeeld. De fout gemaakte opdrachten worden meteen besproken in de groep. Om te slagen voor de toets is een 6 vereist. Hertoetsing is mogelijk na een week.

Scriptiebespreking/begeleiding (6 uur)

Voorlichting en tussentijdse coaching van de scriptie in derde en vierde jaar.

Scriptiepresentatie (10 uur)

Uitgaande van 10 leerlingen.

Stage en examentraining (20 uur)

In de stage worden 6 yogalessen van erkende docenten bijgewoond, waarvan 1 ter observatie. Dan geeft de stagiaire 1 les onder supervisie van een VYN-erkend docent (dit kan ook een proefexamen zijn). Vervolgens geeft de stagiaire 4 lessen (al dan niet met supervisie van een VYN-erkend docent), waarna de stagiaire schriftelijk beknopt verslag van zijn bevindingen doet.

Praktijkexamen (1 uur)

Tijdens het praktijkexamen krijgt een student 1 uur om een yogales te geven aan medestudenten dan wel andere deelnemers. Criteria zijn vooraf vastgesteld, er wordt o.a. gelet op lesopbouw, veiligheid



en aandacht voor de deelnemers. In het begin van jaar 4 worden data vastgesteld waarop de individuele praktijkexamens plaatsvinden.

Effectieve contacturen en studiebelasting

Per jaar zijn 20 lesdagen van 6 effectieve contacturen en een tweedaagse (zaterdag en zondag van 6 effectieve uren) dit wil zeggen dat er 132 lesuren per jaar zijn. Dit zijn in vier jaar tijd 128 effectieve lesuren. Het aantal lesuren dat totaal beschreven zijn in het opleidingsplan bedraagt 524. Er zijn dus 4 uur over die ik gebruik als speling en eventueel extra tijd die nodig is. Indien nodig ben ik ook bereid om extra tijd te investeren in eventuele herhalingen van onderwerpen die niet goed begrepen worden door de cursisten.

De urenverdeling

De urenverdeling voldoet ruim aan de norm van het basisprogramma opleidingen. Ze liggen gemiddeld per onderdeel wat hoger dan de minimale eis. Dit komt doordat er voor de specialisatie meditatie maar 45 uur staan. De reden hiervoor is dat de Boeddhistische filosofie al ruim in de opleiding is meegenomen. Zodoende is 45 uur voor de specialisatie meditatie ruim voldoende. De minimale eis voor een specialisatie is 40 uur.

Yoga tweedaagse

Per jaar is er één yoga tweedaagse. Deze tweedaagse zal gekoppeld zijn aan een thema. Bijvoorbeeld Chakra's; theorie en praktijklessen zijn hierop afgestemd. De tweedaagse zal in de eigen praktijk gehouden worden, om de kosten voor de leerling zo laag mogelijk te houden. Wel is het mogelijk om te overnachten indien dit gewenst is. De yoga tweedaagse bedraagt 12 effectieve uren.

Studiebelasting

Het studiejaar loopt van januari t/m december. Hiertussen valt nog Carnaval, Pasen, de meivakantie, de zomervakantie, de herfstvakantie en de Kerstvakantie. In de overige weken worden de lesdagen gepland.

De lesdagen worden om de week (even of oneven week) gepland. Per jaar zal de opleidingsdag telkens op dezelfde weekdag (vrijdag, zaterdag of zondag) plaatsvinden, m.u.v. het opleidingsweekend en eventuele (her)toetsmomenten. De leerlingen weten op voorhand of ze in het



lopende en volgende studiejaar in een even of oneven week op vrijdag, zaterdag of zondag les hebben.

In de planning van het volgend studiejaar zal rekening gehouden worden met beschikbaarheid van studenten en docenten. De planning qua data van het volgende studiejaar zal uiterlijk september voorafgaand aan dat studiejaar aan de leerlingen worden medegedeeld.

Er wordt verwacht dat de leerling nog yogales volgt bij een andere yogaschool, een yogadagboek bijhoudt en iedere dag zelf yoga beoefent. De studiebelasting is afhankelijk van het vermogen van de leerling. Er wordt ongeveer van een à twee uur per dag uitgegaan. Dus tussen de 7 à 14 uur per week. Er wordt een eindschrijving gemaakt en een eindwerkstuk voor de specialisatie. Ieder jaar zal er ook gestudeerd moeten worden voor de eindtoets.

Ten alle tijden kan er om advies en uitleg gevraagd worden. Dit kan tijdens opleidingsdagen, op andere dagen via mail of op bepaalde tijden telefonisch.

Begeleiding en evaluatie

Twee keer per jaar is een tussentijdse evaluatie. Als alles goed gaat worden geen verdere aantekeningen gemaakt. Indien interventie nodig is dan wordt hier rapport van opgemaakt. In dit rapport worden ook eventuele gemaakte afspraken genoteerd worden welke getoetst kunnen worden. Ook emotioneel/psychisch gezien is deze regelmatige evaluatie belangrijk. Er gebeurt in het yogaproces namelijk heel veel bij de leerling. Het is belangrijk om dit te kunnen bespreken en te delen met de medecursisten en de begeleiders.

In aanloop naar toetsing (theorietoetsen, praktijktoets, scriptie en eindwerkstuk) wordt examentraining en begeleiding geboden door Yoga Roots Parkstad zoals beschreven onder 'Toetsing en eindschrijving'.

Individuele gesprekken

Als een leerling behoefte heeft kan hij of zij een individueel gesprek aanvragen bij John Tumulero (docent/therapeut) of Daisy (psychologe/docent) Tumulero. Hier wordt tijd voor ingepland buiten de lestijden.

Toetsing en eindschrijving

Ieder jaar zal er een eindtoets gemaakt worden om te toetsen of de geleerde stof goed opgenomen is door de leerling. Deze toets zal uit ieder onderwerp dat het afgelopen jaar behandeld is, één of meer vragen bevatten. De toets omvat tussen de 25 en 30 vragen. Het zijn open vragen en meerkeuze



vragen. Tevens zit er een evaluatievraag in. Met hiermee wordt er gevraagd om iets te vertellen over het eigen proces in het betreffende jaar van de opleiding. In het derde jaar wordt er een scriptiethema gekozen en begonnen aan de eindscriptie.

De scriptie eisen

De scriptie eisen worden besproken in de opleiding. Richtlijnen voor de scriptie hebben betrekking op: De omslag, het titelblad, het voorwoord, de inhoudsopgave, het aantal pagina's, het lettertype, een evaluatie/eindconclusie, de bronnen/ literatuurlijst en de eventuele bijlagen. Het aantal bladzijden van de scriptie is tussen de 25 en 30 pagina's.

Eindwerkstuk specialisatie

Hiervoor gelden de scriptie richtlijnen. Het aantal bladzijden is hier tussen de 8 en de 15.

Examenbegeleiding en herkansing

Theorietoets

De theorietoetsen kunnen tweemaal per jaar worden herkanst, indien de score onvoldoende is. Ingeval beide herkansingen onvoldoende zijn, dient het betreffende jaar te worden overgedaan.

Scriptie/eindwerkstuk

Bij de scriptie en het eindwerkstuk wordt de mogelijkheid geboden tot het insturen van het document per email ter inzage en tussentijdse beoordeling door de beoordelaars. Bij deze tussentijdse beoordelingen wordt feedback gegeven en advies uitgebracht, waarbij de student, tot aan het definitieve indienen van de scriptie of het eindwerkstuk, aanpassingen kan maken die tot voldoende score leiden.

Mocht de scriptie of het eindwerkstuk alsnog onvoldoende zijn beoordeeld, dient de leerling de scriptie te herschrijven. Hij/zij blijft in de tussentijd ingeschreven als student bij Yoga Roots Parkstad, met bijgaande plichten en rechten (waaronder betalingsverplichting per kwartaal) en wordt de mogelijkheid geboden tot het co-tutoren van lesdagen voor de gewenste binding met de beroepspraktijk.

Praktijkexamen

In het studiejaar voorafgaand aan de praktijktoets wordt een proefexamen ingepland. Op basis hiervan ontvangt de leerling feedback en adviezen voor het daadwerkelijke praktijkexamen. Er is sprake van een intensieve examentraining. Mocht de student alsnog onvoldoende scores op het praktijkexamen, kan hij/zij het jaar erna zich aanmelden voor de praktijktoetsing, op de daarvoor bestemde data. Hiervoor worden opnieuw de examenkosten gerekend.



Toelatingseisen

1. Intakegesprek
2. Voldoende fysieke en geestelijke conditie om de scholing af te ronden
3. Een gezonde sociale ontwikkeling en spreekvaardigheid wordt verwacht
4. Vooropleiding op HAVO-niveau of anders een minimale leeftijd van 23 jaar
5. Minimaal 2 jaar yogabeoefening
6. Deze criteria worden getoetst door Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad

Indien door de student aan alle toelatingseisen is voldaan kan er worden overgegaan tot inschrijving.

Instromen en vrijstellingen

Dit zal op basis van verworven competenties en voorkennis vanuit andere opleidingen bepaald worden. Voor aanvang van de opleiding wordt ingeval van de behoefte aan vrijstelling en/of instromen, een portfolio inclusief c.v. ingeleverd. Deze wordt besproken alvorens de definitieve inschrijving. Op basis hiervan wordt een inschatting gemaakt van de noodzakelijke delen van het curriculum die dienen te worden doorlopen, om zo te voldoen aan de eindtermen van docentenopleiding Yoga Roots Parkstad.

Eindtermen opleiding en erkenning

Het curriculum van de opleiding wordt inhoudelijk en qua opzet getoetst door de Toetsingscommissie van Vereniging Yogadocenten Nederland. Yoga Roots Parkstad heeft daarom de modules in studiebelasting (uren), verschillende vakken/modules en eindtermen gelieerd aan de vereisten van Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN).

Indien de volledige 500 uur opleiding met succes is doorlopen, kan de student zich als volledig lid aanmelden bij VYN en ontvangt hierbij de VYN-erkenning.

Nadat 200 uur (alle modules inclusief vrijstellingen) volledig en succesvol is doorlopen, kan de student zich aanmelden als aspirantlid bij VYN. Er is dan nog geen sprake van de VYN-erkenning.



Kosten

De kosten voor de 200 uur docentenopleiding bedragen €2500. De kosten voor de 500 uur docentenopleiding bedragen €5800. Deze kunnen in twee of vier termijnen worden betaald via overboeking op IBAN NL 10 RABO 0160 1767 51 t.n.v. Yoga Roots Parkstad. De kosten zijn exclusief de verplichte boeken en inclusief de readers syllabussen en de yoga tweedaagse.

Daarnaast worden er per praktijkexamen 50 euro examenkosten in rekening gebracht.

Richtlijn voor kosten voor verplichte literatuur is 350 euro voor de totale opleiding, met een marge van 75 euro (meer of minder uitgaven aan verplichte literatuur wegens jaarlijkse herziening van de literatuurlijst).

Open dagen

Minimaal 2 en maximaal 3 maal per jaar zal er een open dag gehouden worden. De leerlingen worden uitgenodigd hieraan mee te werken, wat helpend is voor hun eigen groeiproces als docent (doceren voor groep en samenwerken met collega's).

Boekenlijst

De literatuurlijst wordt jaarlijks geactualiseerd en kosten worden mondeling tijdens de intake besproken. Richtlijn voor kosten van het studiemateriaal zijn een totaal van 350 euro. Vanwege de wisselende inhoud van de verplichte literatuurlijst zullen deze kosten met een marge van 75 euro kunnen verschillen. Hieronder staat de huidige literatuurlijst vermeld.

Verplichte boeken

Yoga

Joghum Dijkstra	Het Hatha yoga werkboek, verplicht vanaf het eerste jaar.
Joghum Dijkstra	Zien door yoga, verplicht vanaf eerste jaar.
Christina Brown	De Yoga gids, verplicht vanaf het eerste jaar. Leslie
Karminof	Yoga Anatomie, verplicht vanaf eerste jaar.
Douwe Tiemersma	Pranayama, verplicht vanaf het tweede jaar. Douwe
Tiemersma	Chakra yoga, verplicht vanaf tweede jaar.



Literatuursuggesties

Yoga

Dr. L.k Taimni	De yoga sutra's van Patanjali.
Andre van Lysebeth	Pranayama.
G. Feuerstein en L. Payne	Yoga voor dummies, zeer goed onderbouwd.
Frank j. Boccio	Mindfulness Yoga, veel interessante filosofie in het eerste deel.
M. R. Gach/C. Marco	Acu-yoga.
Gert van Leeuwen	Critical allignment.
Maartje t Hooft	Yoga en aplomb.
Mukunda Stiles	Yogatherapie voor lichaam en geest.
Dr. Kelly mc Gonnigal	Yoga als pijnbestrijding.
Mansukh Patel	De Bhagavad Gita, Advies voor eerste jaar.
Swami Vivekananda	Vedanta, Stem van innerlijke vrijheid.
Cyndi Dale	Kundalini, Voor een energiek leven vol vuur
Paramahansa Yogananda	Autobiografie van een yogi.
Harish Yohari	Adem en bewustzijn.

Boeddhisme/meditatie

Lama Karta	Inleiding tot het boeddhisme
Steve Hagen	Boeddhisme in alle eenvoud
Geshe Kelsang Gyatso	Introductie tot het boeddhisme
Bokar Rimpoche	Meditatie, raadgevingen voor beginners
Eri c Bruijn	Tantra, yoga en meditatie



Eric Bruijn	Ontmoetingen met meesters en dwazen
De Dalai Lama	Meditatieoefeningen voor een zinvoller leven
De Dalai Lama	De kracht van mededogen
De Dalai Lama	De vier edele waarheden
De Dalai Lama	Leven in ballingschap
John Heider	De Tao van het leiderschap
Kaloe Rimpoche	De Dharma
Jon Kabat -Zinn	Waar je ook gaat, daar ben je
Jon Kabat -Zinn	Handboek Meditatie
Tarhang Tulku	Leven in evenwicht
Tarhang Tulku	Verborgen vrijheid
Tarhang Tulku	Kum Nye deel een en twee
Tarhang Tulku	Kum nye ontspanning
Tich Nhat Hahn	Het hart van Boeddha's Leer
Tich Nhat Hahn	Vorm is leegte, leegte is vorm
Tich Nhat Hahn	Iedere stap is vrede
Tich Nhat Hahn	Het gras wordt groener
Tich Nhat Hahn	Adem is bewustzijn
Walpola Rahula	Wat de Boeddha onderwees

Klachtenregeling

Bij geschillen tussen de student en Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad over aspecten samenhangende met de opleiding of voortvloeit uit de getekende overeenkomst tussen de Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad en de student, kan een officiële schriftelijke klacht hierover ingediend worden aan Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad, ter attentie van de directie (J.J.H.T. Tumulero en D.



Tumulero). De klacht kan worden ingediend zoals vermeld in de klachtenregeling zoals beschreven op www.yogarootsparkstad.nl.

Wanneer het lidmaatschap van het registratie instituut CRKBO een feit is, dan is hier ook een onafhankelijke klachtencommissie waar men terecht kan. Klachten worden meteen opgepakt en behandeld. De indiener van de klacht ontvangt binnen 5 werkdagen een bevestiging van het in behandeling nemen van de klacht. De klacht wordt hierbij geregistreerd en voor een vastgestelde termijn bewaard.

Klachten worden ten aller tijde vertrouwelijk behandeld.

Algemene voorwaarden

Deze bepalingen zijn onlosmakelijk verbonden met de overeenkomst tussen opleidingsinstituut Yoga Roots Parkstad en de student als weergegeven op het inschrijfformulier en bijbehorende voorwaarden.

1. Begripsbepalingen

- a) Het opleidingsinstituut: Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad afgekort YOGA ROOTS PARKSTAD.
- b) De student: degene die zich na ondertekening van de studieovereenkomst heeft ingeschreven voor de opleiding yogadocent.
- c) De website: plaats waar de studie informatie en alle relevante gegevens betreffende de opleiding is vermeld.
- d) Certificaat: bewijs van afgeronde of gevolgde leerjaren bij het voortijdig beëindigen van de opleiding.
- e) Diploma: bewijs van de naar tevredenheid van Instituut Yoga Roots Parkstad voltooide opleiding.

2. De opleiding

- a) De student wordt de garantie gegeven dat de scholing is afgestemd op de informatie zoals die in de opleidingsbrochure is vermeld. Indien vorm of inhoud worden gewijzigd dan zal deze informatie daaraan worden aangepast.
- b) Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad verzorgt de opleiding zoals deze vermeld staat in de brochure en op de website.



- c) De opleiding en bijscholingen leiden op tot Hatha Yogadocent. Het diploma geeft de gediplomeerde recht tot het zelfstandig geven van cursussen Hatha Yoga volgens de normen van de Vereniging van Yogadocenten Nederland.

3. Overeenkomst Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad en student

- a) De overeenkomst tussen de opleiding en de student wordt schriftelijk aangegaan. Na een intakegesprek en wanneer er voldaan wordt aan de toelatingseisen, wordt een inschrijfformulier ingevuld wat tevens ook de studie-overeenkomst is voor het lopende jaar. Bij ontvangst van het volledige ondertekende inschrijfformulier treedt de studieovereenkomst in werking. De student ontvangt een kopie als bewijs van inschrijving.
- b) Voor het volgen van afzonderlijke modules en bijscholing is de digitale overeenkomst (volledige inschrijving) voldoende, via de www.opleidingyogadocent.nl.
- c) De student verplicht zich iedere wijziging in de persoonlijke gegevens bij YOGA ROOTS PARKSTAD schriftelijk te melden.
- d) Alle meldingen worden binnen 10 werkdagen, met uitzondering van vakantieperiodes, beantwoord. Indien het langer gaat duren zal dit vermeld worden.
- e) Bij inschrijving wordt een wettelijke bedenktijd van 14 dagen gehanteerd. Zoniet, is je inschrijving definitief zoals beschreven onder 'Annuleringsvoorwaarden'.

4. Financiële verplichtingen Yoga Roots Parkstad

Bij de opleidingskosten zijn inbegrepen:

- a) Alle lesdagen en ingeval van de 200/500 uur opleiding één yoga tweedaagse per jaar. Of alle lesdagen behorende bij de module waarvoor je bent ingeschreven.
- b) Materiaal: het benodigde lesmateriaal dat door het opleidingsinstituut verstrekt wordt zijn syllabussen van iedere lesdag. Boeken zijn *niet* inbegrepen. Yoga-matten, kussens etc., zijn aanwezig.
- c) Opleiding: 1x Per jaar vindt er met elke student een persoonlijk evaluatiegesprek plaats over de vorderingen en eventuele knelpunten.



5. Betaling

- a) De opleidingskosten dienen uiterlijk 28 dagen voor aanvang van het studiejaar voldaan te worden.
- b) Betaling in termijnen is mogelijk. Het aantal termijnen is twee, drie of vier. Bij betaling in termijnen dient men zich te houden aan de afgesproken data omschreven in de studieovereenkomst welke vóór aanvang van het lopende jaar getekend wordt. Voor het betalen in termijnen worden geen extra kosten berekend.
- c) YOGA ROOTS PARKSTAD mag studenten, die niet aan de overeengekomen financiële verplichtingen voldoen, van verdere deelname uitsluiten. In dat geval is zonder uitzondering het verschuldigde lesgeld in zijn geheel direct opeisbaar.
- d) In geval van schorsing, ontzegging van de toegang of verwijdering van YOGA ROOTS PARKSTAD, blijft de verplichting tot betalen van het lesgeld onverminderd bestaan. Ook in dit geval is het verschuldigde lesgeld direct opeisbaar.
- e) Bij een voortijdige beëindiging van de opleiding is men wel verplicht het lesgeld van het lopende jaar te betalen. Indien al betaald is voor meerdere jaren wordt dit geld gerestitueerd. Bij ernstige ziekte of overmacht kan e.a. besproken worden. Men behoudt het recht om het jaar op een later tijdstip af te ronden.

6. Annuleringsvoorwaarden

Tot 6 weken voor aanvang van de opleiding kan deze geannuleerd worden. U wordt dan wel geacht om 50% van de betaling te voldoen. Annulering binnen 6 weken voor aanvang is niet mogelijk, u voldoet dan 100% van de betaling. Een uitzondering hiervoor is als de inschrijving heeft plaatsgevonden binnen 6 weken en 14 dagen (dan wordt de bedenktijd van 14 dagen gehanteerd). Enkel in samenspraak met de directie kan een regeling tot opschorting getroffen worden bij annulering.

Let op:

- a) Annulering geschiedt schriftelijk via de post of mail.
- b) Deze wordt door Yoga Roots Parkstad per email bevestigd.



7. Annulering van de overeenkomst

- a) De leerling kan een overeenkomst te allen tijde annuleren. Tussentijds beëindiging leidt in beginsel niet tot restitutie van het lesgeld of het vervallen van de betaalplicht.
- b) Indien de leerling slechts een deel van de opleiding heeft gevolgd zal er geen diploma uitgereikt worden maar een certificaat van deelname over de met goed gevolg afgelegde studieperiode. Daarmee vervalt het recht voor de student om yogalessen te geven als erkend Hatha yogadocent en tevens ook de verantwoording van YOGA ROOTS PARKSTAD
- c) Bij onvoorziene omstandigheden, door overmacht of calamiteit waardoor de leerling niet meer in staat is de opleiding af te maken, wordt de overeenkomst als beëindigd beschouwd en heeft de student recht op restitutie van het cursusgeld met ingang van de datum waarop dit feit aan YOGA ROOTS PARKSTAD bekend wordt gemaakt.
- d) YOGA ROOTS PARKSTAD is bevoegd eenzijdig de overeenkomst op te zeggen en te beëindigen, wanneer de student zich zo gedraagt dat mag worden aan genomen dat de belangen van YOGA ROOTS PARKSTAD of van andere studenten daardoor ernstig worden geschaad. De verplichting tot betalen van het lesgeld van het lopende jaar blijft bestaan.

8. Incasso interventie

Indien de leerling in gebreke blijft met betaling zal YOGA ROOTS PARKSTAD tot incassomaatregelen overgaan. Het nog te vorderen bedrag wordt verhoogd met de wettelijke rente en incasso en of andere interventiekosten.

9. Verantwoordelijkheid

- a) YOGA ROOTS PARKSTAD is niet verantwoordelijk voor vermissing, beschadiging of verdwijning van aan studenten toebehorende voorwerpen.
- b) De leerling is zelf aansprakelijk voor beschadigen door hem/haar aanwijsbaar toegebracht aan de eigendommen van YOGA ROOTS PARKSTAD en aan de eigendommen in het pand waarin opleiding plaatsvindt en aan het pand zelf of aan de eigendommen van derden, hetzij moedwillig of door onvoorzichtigheid.
- c) Alle schade door de leerling toegebracht zal op kosten van de leerling worden hersteld.



10. *Lestijden en locatie*

- a) YOGA ROOTS PARKSTAD is gerechtigd om in geval van onvoldoende aanmeldingen of anderszins de lesdag of lestijd minimaal twee weken voor aanvang van de opleiding te wijzigen. Indien de leerling met deze wijziging niet kan instemmen, kan de leerling dit schriftelijk kenbaar maken en zal de overeenkomst, zonder kosten voor de leerling ontbonden worden. Gedane aanbetaling zal door YOGA ROOTS PARKSTAD worden terugbetaald.
- b) YOGA ROOTS PARKSTAD is gerechtigd in ernstige gevallen van overmacht de lestijden tussentijds te wijzigen. In een dergelijk geval van overmacht kan geen beroep worden gedaan op de ontbindende voorwaarde zoals genoemd onder lid a.
- c) De vakanties worden door YOGA ROOTS PARKSTAD vastgesteld en aan het begin van de opleiding bekend gemaakt.

11. *Criteria voor Diploma toekenning*

- a) Er gelden meerdere criteria voor het toekennen van het diploma ter afsluiting van de docentenopleiding. Ten eerste is er een aanwezigheidsverplichting per jaar van 85%. Het aantal lesdagen inclusief de yoga tweedaagse is 22 dagen van 6,5 effectieve uren. De gemiste lesdagen kunnen in een andere groep ingehaald worden.
- b) Het tweede criterium zijn de studieresultaten. De eindejaar toetsen moeten voldoende zijn, het lesgeven tijdens de opleiding moet een stijgende kwaliteits-lijn laten zien. De scriptie van de yoga en het werkstuk van de meditatie moet voldoende zijn. Het praktijkexamen moet goed gekeurd worden en voldoende bevonden worden door de commissie. Steeds is hierover contact tussen de student, de coördinator en de begeleidende docenten.
- c) De student blijft gedurende de opleiding zelf yogalessen volgen. Tijdens de opleiding moeten ze lessen hebben gevolgd van ten minste twee verschillende docenten. Met ingang van jaar 2 gaan zij zelf aan elkaar yogales geven.
- d) Bij het niet voldoen aan deze criteria kan geen diplomering plaats vinden.
- e) Herexamens en toetsing zijn mogelijk.

12. *Auteursrechten*



Het auteursrecht op het lesmateriaal van het opleidingsinstituut berust bij de respectievelijke docenten en schrijvers.

Op de readers zullen literatuurverwijzingen staan, indien er boeken of artikelen gebruikt zijn met auteursrecht. Ook betaalt YOGA ROOTS PARKSTAD zogenaamde reproperechten.

13. Lesmaterialen

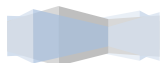
YOGA ROOTS PARKSTAD bepaalt welke materialen, boeken en syllabi tijdens de opleiding worden gebruikt. Alles wat door YOGA ROOTS PARKSTAD wordt aangereikt wordt daarmee eigendom van de leerling. De lesstof en syllabussen mogen niet aan derden ter beschikking gesteld worden. Op het lesmateriaal is geen copyright van toepassing omdat de kennis in deze syllabussen niet rechtevreeks uit boeken gekopieerd is. Wel zijn er verplichte boeken die de leerling dient aan te schaffen. Uiteraard is hier wel copyright op.

14. De huisregels van YOGA ROOTS PARKSTAD

- a) De leerling verbindt zich tot het volgen van alle tot de opleiding behorende lessen.
- b) Het is de verantwoordelijkheid van de student zich te bekwamen in het aangeboden oefenmateriaal en de theorie te bestuderen.
- c) Bij verzuim wegens ziekte of anderszins dient de student hiervan onder opgave van reden voor aanvang van de les kennis te geven aan leiding van YOGA ROOTS PARKSTAD
- d) Etenswaren mogen niet genuttigd worden in de yogaruimte, wel in de daarvoor bestemde lounge.
- e) Bij YOGA ROOTS PARKSTAD geldt een algeheel rookverbod in alle ruimten.
- f) Het is verplicht om mobiele telefoons tijdens de lessen uit te schakelen.
- g) De leerling dient les en kleedruimte schoon en verzorgd achter te laten. De docenten hebben kennis van de huisregels.

15. Onenigheden

Bij geschillen tussen de student en YOGA ROOTS PARKSTAD over elk aspect dat samenhangt met of voortvloeit uit de getekende overeenkomst tussen YOGA ROOTS PARKSTAD en de leerling, kan een schriftelijke klacht worden ingediend welke gericht is aan een van de leidinggevendenden van YOGA



ROOTS PARKSTAD De Directie is verplicht om zo snel mogelijk hierop te reageren. Klachten worden te allen tijde vertrouwelijk behandeld.

16. Privacy regeling

YOGA ROOTS PARKSTAD respecteert de privacy van de studenten en gaat zorgvuldig met hun gegevens om. Persoonlijke gegevens, N.A.W., worden in vertrouwelijkheid door de leerling verstrekt en ook zodanig behandeld. Naam en e-mailadres worden aan de medeleerlingen en aan de docenten doorgegeven. De docenten krijgen ook de adres- en telefoongegevens. De adres- en telefoongegevens worden alleen aan medeleerlingen van de opleiding verstrekt indien de leerling akkoord is.

Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld. Persoonlijke gegevens worden nooit, op welke wijze dan ook, aan derden doorgegeven of beschikbaar gesteld.

Beroepsperspectief/-mogelijkheden

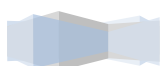
De yogastudenten die de opleiding afgerond hebben kunnen een eigen praktijk voor yoga en meditatie starten. Ze zijn bekwaam om een goedlopende praktijk te beheren. Ook is het mogelijk om parttime les te geven naast een reguliere baan.

Er is ook ruime interesse bij het bedrijfsleven voor het geven van yoga aan hun medewerkers in het kader van de gezonde en vitale werksfeer. Er zijn tal van mogelijkheden in het bij en nascholen voor diverse doelgroepen. Denk hierbij aan yoga voor kinderen, yoga voor ouderen, yoga en kanker, yoga en reuma. Ook is het mogelijk om filosofiegroepjes op te richten waar de yoga en de yogafilosofie een centrale rol in spelen. In sportverenigingen etc., weet men tegenwoordig de yoga ook zeer te waarderen. Voor informatie over het starten van een eigen praktijk wordt bij het vak didactiek tijd gereserveerd. Allerlei aspecten van het ondernemerschap komen aan de orde zoals de Kamer van Koophandel, de belastingdienst en de BTW afdracht.

Een lidmaatschap van de Vereniging van Yogadocenten Nederland (VYN) biedt een netwerk van collega yogadocenten en geeft mogelijkheden om de kwaliteit als docent bij te houden. Ook kan hier een collectieve beroepsrisicoverzekering afgesloten worden, waardoor men voor veel risico's zoals letselschade e.d. verzekerd is.

Locatie

Docenten Opleiding Yoga Roots Parkstad
Valkenburgerweg 79, 6367 GT Voerendaal



T: 06-14358178 en 06-47991341

E-mail: info@yogarootsparkstad.nl

Internetadres: www.yogarootsparkstad.nl

Supplement

Vrijstellingen

Indien een leerling een eerdere opleiding heeft gevolgd bij een niet-erkende opleiding en aantoonbare ervaring heeft in het geven van lessen heeft, kan hij/zij instromen in de opleiding en/of vrijstellingen ontvangen van bepaalde vakken of modules. Hierbij moet overhandigd worden:

1. een kopie van het diploma.
2. Een lijst van de vakken van de genoten opleiding.
3. Bereid zijn de delen waarin niet geschoold is te leren (indien van toepassing: modules uit voorgaande leerjaren te volgen).
4. Bereid zijn om de ingehaalde vakken te laten toetsen.
5. Een bewijs overhandigen van de leservaring (waaronder c.v.)

Aspirant leerlingen die geschoold zijn op HBO-niveau medische kennis, bijvoorbeeld PLATO/CPION of HBO verpleegkundige/ fysiotherapeut, kunnen vrijstelling krijgen voor de medische vakken. Een toets kan verplicht zijn bij twijfel in geval van eventueel verouderde kennis.

Dit supplement wordt in de loop van de tijd bijgewerkt. Dit omdat er bij de toetsingscommissie geen regels voor instroming bepaald zijn. Wel lieert Yoga Opleiding Yoga Roots Parkstad de eindtermen van de docentenopleiding aan de normen voor professionaliteit zoals gehanteerd door Vereniging Yogadocenten Nederland.

Het streven bij Yoga Roots Parkstad is dat er ten alle tijden voldaan zal moeten worden aan de eindtermen van de opleiding.



Jouw Notities, naar aanleiding van de kennismaking met Yoga Roots Parkstad:

