

Amitabha Yoga-opleiding



Opleidingsgids 2020-2021

De opleiding heeft als basis Aplomb-yoga en biedt verschillende trajecten:

- tweejarig Lifestyle-traject (met eigen opleidingsgids)
- tweejarig traject voor docenten (verdieping Aplomb-yoga)
- vierjarige volledige opleiding, breed en gedegen!

Jaarthema's:

*** Thuiskomen bij jezelf *** Openen en verbinden *** Word je eigen docent/coach

*** Vakmanschap is meesterschap



Amitabha Yoga-opleiding Opleidingsgids 2020-2021

Yoga is een universele ontwikkelingsweg, die juist door de nadruk op eigen ervaring, vrijheid in die ervaring, en het loskomen van dogma's, goed geïntegreerd kan worden in onze hedendaagse Westerse cultuur.

Yoga nodigt uit om de grenzen van de eigen ervaring op te zoeken, en daarin steeds verdere verdieping te vinden. Het is een ontdekkingstocht naar eigen onontgonnen mogelijkheden, en ook naar de universele menselijke kwaliteiten.

De mens zelf, en niet een denksysteem, is het uitgangspunt.

In de opleiding staat jouw ontdekkingstocht binnen de yoga, en de integratie in andere facetten van het leven, centraal. Het plezier en de kracht die je in die ontdekkingstocht ervaart zijn de basis voor jouw verdere weg.

De opleiding is zo gestructureerd dat integratie van yoga in andere vakgebieden mogelijk is. Ook kan je met de aangeboden basis kiezen voor een praktijk als yoga-docent.

Doel van de opleiding

Het doel van de opleiding is om door middel van yoga-training te komen tot zelfkennis en zelfinzicht. Alle aspecten en technieken van de yoga die aangeboden worden in de opleiding zijn in eerste instantie bedoeld als hulpmiddel om te komen tot zelfkennis en inzicht op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau. Door vanuit een aandachtsgerichte invalshoek (mindfulness) steeds dieper met jezelf in contact te komen, kom je in contact met de bron van liefde en zingeving in jezelf.

Aplomb-Yoga

Specifiek bij yoga-opleiding Amitabha is de basistechniek Aplomb-Yoga. Deze basistechniek versterkt je fysieke en mentale stabiliteit, verdiept het lichaamsgevoel en brengt je naar verstillings, waardoor de wezenlijke aspecten van Yoga toegankelijk worden.

Aplomb-Yoga helpt je thuis te komen in jezelf, en een dragende basis in jezelf te voelen, waarin je rust en verdieping kan vinden.



Als een sprong in het diepe

Een yoga-opleiding volgen is een beetje als een sprong in het diepe. Het is de start van of een stap in een ontwikkelingsweg, waarvan je de uitkomst niet helemaal kan overzien. De opleiding biedt daarin bedding en richting, zonder een keurslijf te zijn.

Daarom biedt de opleiding verschillende trajecten en in de bovenbouw ook meer individuele routes. Voor yoga-docenten is er een tweejarig traject om specifiek de Aplomb-yoga en ook de Japanse yoga te verdiepen.

Voor wie de yoga-ervaring wilt verdiepen maar geen docent wilt worden, is er het Lifestyletraject. Hiervoor is een aparte studiegids beschikbaar.

Inhoud en ontwikkellijn van de opleiding, de opleiding in vogelvlucht

Lesjaar 1: thuiskomen bij jezelf

De basisthema's van het eerste lesjaar zijn ontspanning, gronding, stabiliteit en mindfulness. Loslaten wat niet meer nodig is, versterken wat je voedt en draagt. Thuiskomen bij jezelf. De thema's worden aangereikt door stapsgewijs naar stabiliteit en gronding te werken. Daarnaast ervaar je verschillende vooroefeningen, ademoefeningen en staande basis-asana's.

Theoretisch is het een basisjaar: basis-anatomie, basisfilosofie, en informatie hoe voeding je balans kan ondersteunen.

Direct vanaf de start van het eerste lesjaar kan je de vruchten plukken van je eigen oefening; de rust die je in jezelf kan vinden, of de veranderingen die je in jezelf waarneemt.

Het lesjaar bestaat uit 16 donderdagavonden, 7 lesdagen (2 vrijdagen, 5 zaterdagdagen), 2 extra dagdelen en 19 online-lessen.



Lesjaar 2: openen en verbinden

Het basisthema van het tweede jaar is het openen en versterken van je energie-systeem. Aanwezig zijn vanuit je zijnskracht. Dit doen we door middel van stemexpressie, adem (van Dixhoorn), asana's en een unieke meridiaanleergang gecombineerd met Japanse Hara-versterkende oefeningen die de wervelkolom en de interne organen harmoniseren.

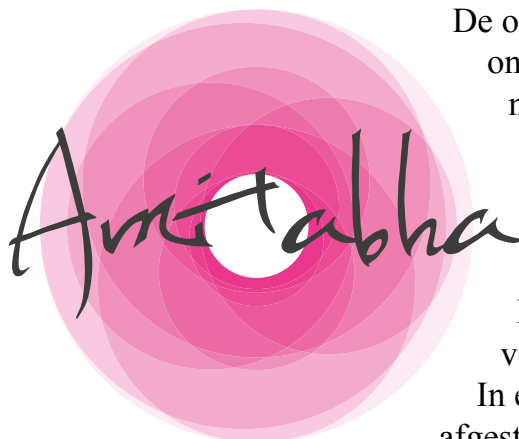
In het tweede jaar neemt iedere cursist een eigen leerdoel, vanuit een bestaand spanningspatroon. Gedurende het lesjaar onderzoek je hoe de yoga hierop doorwerkt.

Het tweede jaar biedt je een stevige basis in de klassieke yoga-asana's. Tegelijk maak je een verdiepingsslag door en ga je steeds beter voelen wat je nodig hebt om in balans te komen.

In het eerste jaar is er al gerichte aandacht voor de relatie lichaam-geest. Dit wordt in het tweede jaar verder uitgewerkt. Wat betreft de theorie verdiepen we de neurologie; we gaan dieper in op psychologie, ook in het werken met beelden en visualisaties; en er is verdieping van de filosofie. Verder is er aandacht voor lesopbouw, en het integreren van vooroefeningen, asana's en meridianen.

Het lesjaar bestaat uit 16 donderdagavonden, 8 lesdagen (2 vrijdagen en 6 zaterdagdagen), 2 extra dagdelen, en 19 online lessen.

Van onderbouw naar bovenbouw



De overgang van lesjaar 2 naar lesjaar 3 is de overgang van eigen ontwikkeling en verdieping naar docenttraject. Voor de overgang naar de bovenbouw zijn een goede basis van gronding en ontspanning, en voldoende verwerking van de lesstof noodzakelijk. Vanuit de opleiding krijg je hierover feedback. Ook is dit het moment nog een keer te reflecteren op je eigen keuze voor het docent-traject.

Het is mogelijk delen van de bovenbouw te volgen voor eigen verdieping. Ook is het mogelijk in de bovenbouw te vertragen.

In een persoonlijk gesprek kan dit traject vastgelegd worden, en afgestemd op behoeften en mogelijkheden.

Lesjaar 3: word je eigen docent/coach

Het basisthema van het derde jaar is de stap naar zelfsturing, je eigen docent/coach worden.

Om zelfkennis en groei te ondersteunen wordt de rode draad van het lesjaar vormgegeven vanuit de chakra-theorie. In dit lesjaar worden de chakra-thema's benaderd vanuit een neuropsychologische visie. Je krijgt coachingshandvatten aangereikt die je zelf ook kunt inzetten bij workshops of bij verdieping van thema-lessen.

De lesstof uit de onderbouw wordt herhaald en didactisch bewerkt, je krijgt didactiek-opdrachten en start met zelf lesgeven in een oefengroepje. Verder zijn er gastdocenten die specifieke stijlen laten ervaren: Yoga-Nidra, Kashmiryoga, en Poweryoga.

Het lesjaar bestaat uit 16 lesdagen: 3 vrijdagen en 13 zaterdagen. Verder volg je 4 intervisie-bijeenkomsten. Eind van het derde lesjaar is een interne training van 4 dagen gepland, rondom het thema voeding en filosofie. De training wordt gevolgd samen met de tweedejaars-cursisten van de opleiding, en beslaat een weekend en twee werkdagen.

Lesjaar 4: vakmanschap is meesterschap

Het basisthema in lesjaar 4 is het docentschap. Je zet in dit lesjaar de puntjes op de i wat betreft technische vaardigheden. De scriptie en de lesopdrachten van het vierde lesjaar zijn erop gericht je eigen ervaring nog beter te kunnen vertalen naar het lesgeven.

Ook in dit lesjaar is de rode draad de chakra-theorie. In dit lesjaar wordt dit uitgewerkt in de cursus chakra-tekenen. Vanuit ontwikkelingspsychologie en positieve psychologie krijg je handvatten voor eigen groei, en leer je deze thema's ook te vertalen in een lesopbouw die je zelf maakt.

De reflectie-opdrachten zijn gericht op het yoga-docentschap en wat je daar in tegenkomt.

Verder ervaar je Vijnana-Yoga en Critical Alignment.

Het lesjaar bestaat uit 18 lesdagen: 3 vrijdagen en 15 zaterdagen.

Behalve herhaling van de lesstof uit de onderbouw en het zelf actief grip krijgen op de lesstof, krijg je in de bovenbouw lesstof met betrekking tot bandha's, pranayama, meditatie en verdiepende technieken. Ook krijg je aanwijzingen over het omgaan met rugklachten en zwangerschap in yogalessen. Professionele vorming en docentrol. Praktijkvoering.

Theoretisch gaan anatomie, psychologie en filosofie steeds meer samenvallen als verweven aspecten van je yoga-ervaring.

Docenten

Hoofddocent van de opleiding is Maartje van Hooft. Haar achtergrond is OkidoYoga, oefentherapie Cesar, shiatsu-massage, craniosacraal-therapie, visualisatie-methodiek en Boeddhisme. In al deze velden volgde ze uitgebreide trainingen en heeft ze veel werkervaring. Zij ontwikkelde de methode Aplomb geïnspireerd op de ervaring die ze had bij Noelle Perez. Ook ontwikkelde ze de leerlijnen van de opleiding, en is zij verantwoordelijk voor de afstemming van de verschillende lesonderdelen.

Het basisteam van de opleiding bestaat verder uit Yvonne Bal, docente Dru-yoga, psychosociaal therapeut beeldend werken en docent hierin; Maurice Willems, psycholoog werkend met stemexpressie, en Femke Kusters, onderwijspecialist.



Gastdocenten in de opleiding:

Roos Barthels, van Dixhoorn adem en ontspanning; Mizue Tamaki, Okido Yoga; Esther Vermue, Hatsuko Kanazawa, Okido Yoga; Koos Zondervan, Kashmir-yoga; Maaïke Chavanu, Yoga Nidra; Marien van Os; docenttraining; Ulte Wohlmutter, Vijnana Yoga; Selle Postma, Critical Alignment; Eric Staals, flowyoga; Jose Starmans, vrouwenyoga; en enkele wisselende gastdocenten.

En dan...

Wat kan je tijdens en na het beëindigen van de opleiding?

Het eerste wat cursisten opvalt als ze les gaan geven is hoeveel ervaring en stevigheid ze gaandeweg opgebouwd hebben. Gronding, verfijning van het eigen lichaamsgevoel, en het volgen van het interne proces worden getraind. Ook wat betreft achtergrondkennis en inzicht in lesstof en lesdoelen bouw je veel kennis en kunde op.

Het fijne van de opleiding is dat je zelf gevoed wordt en dat je een werkelijke verschuiving, verandering en groei in jezelf kan waarnemen. Een andere manier om in het leven te staan, en werkelijk verbonden te zijn met jezelf, en daarmee ook met anderen om je heen. In die zin is het diploma slechts een toetje, volgend op het tot je nemen en verteren van het yoga-menu. Na diplomering kan je je aansluiten bij beroepsvereniging SYN, beroepsvereniging voor yogadocenten.

Na het volgen van de opleiding ben je in staat om een breed scala aan yoga-lessen te geven: intensieve flow-lessen, rust en herstel, meditatieve lessen, meridiaanyoga, chakra-lessen.

Je hebt handvatten om cursisten met een hoog spanningsniveau te begeleiden, of eventueel te adviseren als een groepsles niet geschikt blijkt.

Je kan lesopbouwen maken naar verstillend en mindfulness. Je krijgt een leslijn meditatie aangeboden, en hebt zelf ervaring m.b.t. meditatie.

Je hebt inzicht in de veiligheid van de technieken die je aanbiedt.

Daarnaast heb je een scala aan oefenervaringen opgedaan, waarmee je ook meer coachende programma's op kan stellen en verdiepende workshops kan geven.

Yoga-opleiding Amitabha leidt yoga-docenten op die zelf goed in de lesstof zitten en ook stevig en met beide voeten op de grond in hun vak staan. Heb je passie voor yoga en meditatie, zie je yoga als persoonlijke groei en verdieping, wil je deze ontdekkingstocht gaan en je ervaringen delen, dan is deze opleiding een geschikte keus voor je.

Door de concreetheid van de aangeboden lesstof, de methodische opbouw van de verschillende leslijnen en de eigen verdieping in lichaamswerk en mindfulness kan de opleiding een verdiepende impuls geven aan het werk van coaches of hulpverleners die lichaamsgericht werken. Ben je coach of begeleider, en heb je passie voor yoga en meditatie, dan kan deze opleiding zeker een geschikte keus voor je zijn.

Maar ook als je graag de ontwikkelingsweg van yoga wilt ervaren, maar geen ambitie hebt om yoga-docent te worden, kan je deelnemen aan de opleiding.

Je volgt dan het 'Yoga als lifestyle'-traject. Dan volg je feitelijk de eerste twee lesjaren, samen met de opleidingscursisten.

Alleen zijn dan enkele lesdagen uit het eerste lesjaar die betrekking hebben op didactiek uit het lesprogramma gehaald, en is de meridiaanmodule in het tweede lesjaar facultatief.

Voor dit traject is een aparte studiegids beschikbaar.



Verdere praktische info...

De opleiding zoekt er steeds naar om het leerproces en verwerkingsproces optimaal vorm te geven. Daarom wordt bijvoorbeeld veel van de lesstof ondersteund met audio-materiaal waarmee je zelf kan oefenen. Ook betekent dit dat de invulling van de lesdagen soms wat aangepast wordt, en enigzins af kan wijken van wat in deze gids beschreven staat.

Studiebelasting

De totale studiebelasting bedraagt 350 belastingsuren per lesjaar. Dit is inclusief de contacturen. Het aantal contacturen is gemiddeld 125 uur per lesjaar.

Voorwaarden voor deelname

De opleiding is op HBO-niveau en vereist is een vooropleiding op Havo-niveau of de minimumleeftijd van 23 jaar. Je moet al twee jaar yoga beoefenen. Aan inschrijving gaat altijd een toelatingsgesprek vooraf. U kunt dit gesprek aanvragen; tel: 0570-606106, e-mail: amitabha@kpnplanet.nl Ook belangstellenden onder de 23 jaar kunnen na het toelatingsgesprek bij gebleken geschiktheid toegelaten worden.

In het toelatingsgesprek komen verwachtingen en motivatie aan de orde. Het is ook belangrijk dat belangstellenden voldoende stabiel zijn om zelf vorm te kunnen geven aan hun groeiproces met hetgeen aangeboden wordt in de opleiding. De doelstelling van de opleiding is dat je na het volgen ervan in staat bent op een veilige manier je eigen ervaring aan groepen over te dragen. Het is geen therapeutisch leertraject.

Praktische aspecten, lesgeld, leermateriaal

De leskosten voor het volgen van de opleiding zijn:

Eerste lesjaar 2020: €1530,-

Tweede lesjaar 2021: €1520,-

Derde lesjaar 2022: €1450,- en de kosten voor een 4-daagse training van rond de € 500,-

Vierde lesjaar 2023: € 1645,- en examenkosten € 100,-

Bij deze kosten zijn inbegrepen twee lesboeken in het eerste jaar, en leermateriaal gedurende de opleiding. Koffie en thee. Maaltijden en verblijfskosten tijdens de 4-daagse training.

Niet inbegrepen zijn een aantal verplichte boeken (kosten rond de € 220,-) en de lunches op de lesdagen. Ook moet u zelf een yoga-mat aanschaffen.

Het is mogelijk de kosten te voldoen in twee termijnen, voor 15 augustus 2020 de eerste termijn en voor 1 januari 2021 de tweede termijn.

Vanaf 1 februari 2020 kan men zich inschrijven. Bij aanmelding voor 15 mei 2020 zal u bij gebleken geschiktheid (toelatingsgesprek, motivatie) direct toegelaten worden. Bij aanmelding tussen 15 mei en 1 juli 2020 zal u bij gebleken geschiktheid begin juli definitieve kennisgeving over toelating ontvangen. Bij aanmelding na 1 juli 2020 zal u bij gebleken geschiktheid weer op volgorde van aanmelding toegelaten worden.

Het maximaal aantal deelnemers aan opleiding en lifestyle-traject samen is 9, het minimum aantal deelnemers aan opleiding en lifestyle-traject samen is 6.

De derde en vierdejaars groepen volgen samen de bovenbouwlessen, met voor iedere groep eigen leeropdrachten.

Het derde leerjaar volgt u met de dan vierdejaars, en het vierde leerjaar volgt u met de instromende derdejaars. De lesstof van het derde en vierde jaar is een brede bovenbouw die gericht is op verdieping en didaktiek, en kan daarom op deze manier aangeboden worden.

Annuleringsregelingen

Wanneer u zich inschrijft voor de opleiding is er de mogelijkheid om u tot 14 werkdagen na uw inschrijving te bedenken, en de inschrijving kosteloos in te trekken. Na het verstrijken van deze bedenktijd kunt u uw inschrijving annuleren tot 1 augustus 2020. Bij annulering van uw inschrijving voor 1 augustus 2020 betaalt u dan € 80,- administratie-kosten.

Bij annulering na 1 augustus 2020 heeft u betalingsverplichting voor de helft van de leskosten van het eerste lesjaar. Dat betekent dat u € 750,- moet voldoen. Bij annulering na 20 augustus heeft u betalingsverplichting voor de gehele leskosten van lesjaar is, d.i. € 1500,-

Betalingsverplichting geldt altijd voor hele lesjaren, dus ook als u tussentijds de opleiding moet afbreken. Als u tussentijds een negatief voortgangsadvies krijgt, zal het resterende lesgeld gerestitueerd worden.

Extra begeleiding

Gebleken is dat cursisten tijdens het trainingstraject behoefte kunnen hebben aan individuele procesgerichte begeleiding. Met deze begeleiding wordt het persoonlijke proces richting gegeven en ondersteund. De behoefte blijkt heel individueel en vaak kortdurend te zijn. Deze extra begeleiding is niet opgenomen in het lesprogramma en daar zijn dus kosten aan verbonden. Deze individuele begeleiding kan aan docenten van de opleiding gevraagd worden, maar uiteraard ook aan anderen die niet aan de opleiding verbonden zijn.

Toetsing

In de opleiding worden verschillende vaardigheden geleerd. De begeleiding is coachend, zodat gedurende het hele leertraject feedback gegeven wordt. Ook leert de cursist de eigen vorderingen te evalueren en leerdoelen te stellen.

Er zijn een aantal toetsingsmomenten in de opleiding:

Anatomie-toets lesjaar 2 en 3, bestaande uit vragen uit de reader Bewegingsanalyses.

Praktijk proefexamen meridiaan en asana, jaar 3, praktijkexamen meridiaan en asana, jaar 4.

Didactiektoets, lesgeven, jaar 4.

Na afronding van 4 lesjaren inclusief de didactiek- en praktijktoets wordt een 500-uurs diploma (zonder scriptie) uitgereikt. Ook kan gekozen worden voor afronding met een eindschiptie. Na afronding van de eindschiptie wordt aan het 500-uurs diploma de afgeronde scripitem toegevoegd.

De afronding van de scriptie kan ook enigzins vertraagd worden.

Bij vragen over toetsingsresultaten van het eindexamen wordt verwezen naar de examencommissie. Alle regels rond toetsing, examen en klachtregelingen vindt u in de gids over de opleidingsorganisatie.

Diplomerings

Yoga-docent is geen beschermde titel. Het behaalde diploma beschrijft dus geen formeel afgebakend beroepsdomein.

De opleiding volgt de curriculum-eisen van de EYU. De opleiding is CRKBO-erkend als beroepsopleiding. Na afronding kunt u lid worden van de SYN, een beroepsorganisatie voor yoga-docenten die onder andere een collectieve beroepsaansprakelijkheidsregeling voert.

De opleiding stelt eisen aan de praktische vaardigheden, didactische vaardigheden en attitude van de aspirant-yogadocent. De theoretische onderbouwing van het aangeboden lesprogramma van de opleiding is zeer degelijk te noemen.

De opleiding stelt zich tot doel yoga-docenten op te leiden die op veilige en professionele wijze (delen van) de lesstof van de yoga-opleiding kunnen overdragen aan groepen en individuen.

Contact

Tijdens lesdagen en lesavonden is de opleider telefonisch bereikbaar. Inhoudelijke en organisatorische vragen kunnen telefonisch of via mail gesteld worden. Organisatorische vragen worden binnen 2 werkdagen beantwoord. Inhoudelijke vragen kunnen meer tijd vergen en worden bij voorkeur beantwoord tijdens de contacturen van de opleiding.

Gebruikte boeken

Lesjaar 1

Aplomb-yoga:

- van Hooft, Yoga en Aplomb, ISBN: 9789081453110 (uitgereikt door de opleiding).

Basisboek anatomie:

Anatomie en fysiologie, niveau 4. ISBN: 979006921915. (of Gregoire, Anatomie en fysiologie. ISBN: 9789006925630).

Filosofie:

- Dijkstra/Cantore, Zien door Yoga. ISBN: 9789060202999.

- Masahiro Oki, Meditation Yoga (uitgereikt door de opleiding).

- van Hooft, Mindfulness en mantra. ISBN: 9789492421210

Lesmappen: Oefengroepen, meditatie, filosofie, voeding, anatomie Bewegingsreader.

Lesjaar 2

Basisboek praktijk:

- B.K.S. Iyengar, Yoga Dipika. ISBN: 9789063500283.

Óf: Swami Saraswati, Asana Pranayama Mudra Bandha. ISBN: 9788186336144 (via yogabindu.nl).

Anatomie illustraties:

- Ray Long, Key muscles of Yoga. ISBN: 9781607432388 .

Meridiaanyoga:

- Maartje van Hooft, Meridiaanyoga voor het leven (verschijnt in juli 2020).

Lesmappen: Theorie lesjaar 2, asana-reader, adem-ontspanning-reader.

Lesjaar 3/4

Basisboek psychologie:

- Ijsseling, Persoonlijke ontwikkeling. ISBN: 9789055946228. .

Lesmappen: Chakra, polyvagaaltheorie, core-energy, filosofie, didactiek, professionaliteit.

Greep uit de aanbevolen literatuur:

Swami Swatmarama, Hatha Yoga Pradipika.

Vivekenanda, Karma-, Bhakti- en Jnana- en Raja-yoga.

Douwe Tiemersma, Pranayama.

Klaas-Jan van Velzen, Yoga en chakra's, Holistische psychotherapie.

Walpole Rahula, What the Buddha taught.

Richard Gombrich, What the Buddha thought.

Thich Nhat Hanh, Adem is bewustzijn.

Jack Kornfield, Het wijze hart.

Ernst Bohlmeijer en Linda Bolier, Handboek positieve psychologie.

Hans Alma, Verlangen naar zin.

