

Amitabha, Yoga-opleiding

Kosterstraat 83, Deventer
0570-606106

Deventer, 1-5-2022

Beste,

Je hebt je ingeschreven voor de 2-jarige leerlijn 'Essentie van Yoga' van opleiding Amitabha. Deze start zaterdag 17 september 2022 in Deventer.

Hierbij ontvang je praktische informatie.

Alle lessen vinden plaats in Deventer, Nieuwstraat 55.

Data voor de lesdagen (van 9.00 tot 16.45 uur) zijn:

Essentie van yoga, module 1:

* Zat 17 sept, zat 15 okt, zat + zon 12 en 13 nov, vrij 9 dec, zat 14 januari 2023.

Essentie van yoga, module 2:

* Zat 18 feb 2023, vrij 17 maart, zat + zon 22 en 23 april, zon 21 mei, zat 17 juni.

Didactiekdag: zat 24 juni 2023.

De lesdagen vind je ook op de site: www.amitabha.nl, onder het menu 'yoga-opleiding'.

Boekenlijst (hele leerlijn):

Lesjaar 1:

* Yoga en Aplomb, Maartje van Hooft: dit boek wordt door de opleiding uitgereikt.

* Key muscles of Hatha-yoga, Ray Long, 9781607432388, paperback of e-book €10,- - € 38,-

* Zien door Yoga, Dijkstra en Cantore, 3^{de} druk, ISBN 9789060202999 € 30,-

Lesjaar 2:

* Mindfulness en mantra, Maartje van Hooft, ISBN 9789492421210, € 24,95

Via de opleiding krijg je 10% korting. Ook via boekhandels te bestellen.

* Persoonlijke ontwikkeling, Godfried Ijsseling, ISBN 9789055949687, € 19,-

Eerste lesdag

Voorafgaand aan de eerste lesdag krijg je toegang tot het online lesmateriaal, waarmee je in eigen tijd en tempo de anatomie kan bestuderen, en toegang hebt tot ondersteunend lesmateriaal zoals oefenaudio's.

Je ontvangt dan ook de volledige adressenlijst van alle deelnemers.

Aan de opbouw van het lesmateriaal is het lesplan al duidelijk, maar je krijgt ook nog een overzichtsdokument, met daarbij ook de verschillende verwerkingsopdrachten beschreven, in het tijdspad van de lesmodules.

Yoga-mat

In de lesruimte zijn goede yogamatten aanwezig. Neem wel een handdoek mee ivm hygiene.

Kijk voor jezelf of het voor het thuis oefenen nodig is een goede yogamat aan te schaffen.

Verloop avonden en lesdagen:

Op de lesdagen is thee aanwezig. Brood en lunches worden niet verzorgd.

Bij problemen op de lesdag zelf (file, ziekte, trein gemist) kun je bellen met 06-12495024.

Andere vragen liefst via mail (of telefonisch op 0570-606106).

In de lessen wordt gebruik gemaakt van hulpmiddelen (tennisballen, banden, blokken, kussens etc.). Dit materiaal kan je waar nodig zelf aanschaffen. (m.n. tennisballen en een band).

Betaling:

De kosten voor het eerste lesjaar bedragen €1460,- De betaling mag in twee termijnen voldaan worden. De faktuur is voor de lessom van het hele lesjaar. Als je in twee termijnen betaalt, dien je de eerste betalingstermijn te voldoen voor 25-8-2022, en de tweede termijn voor 31-12-2022.

Annulering is mogelijk voor 1 augustus 2022 (je betaalt dan €80,- administratiekosten). Bij annulering van de inschrijving na 1 augustus dient de helft van het lesgeld van het eerste jaar te worden voldaan. Bij annulering na 25 augustus 2022 dient de gehele lessom van het eerste lesjaar te worden voldaan. In de bijlages hieronder vind je een kort overzicht van de inhoud en te leveren diensten door de opleiding, en is een afschrift van de Algemene Voorwaarden bijgevoegd.

Route:

In de bijlage vind je ook een de route naar de leslocatie: Nieuwstraat 55, te Deventer. Hier vind je ook enkele mogelijkheden voor onbetaald parkeren.

Voor zover de praktische informatie voor nu. Als er nog vragen of onduidelijkheden zijn, kun je uiteraard altijd contact opnemen (per mail ben ik het best bereikbaar).

Enkele weken voor de start van de opleiding krijg je een mail met kort de praktische info voor de eerste lesdag.

Ik wens je een fijne tijd, en tot in september,

Harte groet,
Maartje van Hooft

Bijlage 1:

Kort overzicht lesinhouden en door de opleiding aangeboden diensten.

Lesjaar 1

Praktijk:

Ademruimtes, 3D-oefeningen, weerstands-release-oefeningen, stabiliteit en Aplomb (Yoga en Aplomb), spierketens en staande asana, asana-groepen.

Theorie:

Basisanatomie bewegingsapparaat en stabiliteit, toegepaste anatomie adem en beweging, basis filosofie, voeding, theorie van zelfregulatie, neurologie van bewegen, psychosomatiek, filosofie en neurologie van het zelf, tantra. Didactiek basis-elementen, en verwerken van lesstof in eenvoudige basislessen.

Begeleiding: individuele aanwijzingen in kleine lesgroepjes (2 x), uitwisseling n.a.v.

praktijkverslagen, terugkoppeling op vragen in de lessen, cursisten kunnen begeleidend gesprek aanvragen, evaluatie-gesprek n.a.v. evaluatie jaar 1 en leerdoelen voor lesjaar 2.

Lesjaar 2

Praktijk:

Verdieping yoga: chakra's, bandha's en pranayama, interne structuur van oefeningen, werken met checklijst asana, lesprogramma's maken. Meditatie en lichaamsgevoel.

Theorie:

Anatomie gekoppeld aan de wervelkolom segmenten en chakra's, core-energy. Didactiek: lesopbouw en lesdoelen, lesprogramma's maken, lesopbouwen met verschillen in intensiteit en ingangsniveau's.

Boeddhistische filosofie en koppeling met meditatieve ervaring en fysiologie.

Begeleiding: terugkoppeling op didactiek-opdrachten, uitwisseling n.a.v. procesverslagen, terugkoppeling op vragen in de lessen, cursisten kunnen begeleidend gesprek aanvragen.

Bijlage 2:

Algemene voorwaarden

- 1) U geeft aan de Opleidingsgids, inclusief organisatiebijlagen, gelezen te hebben en akkoord te zijn met de inhoud.
- 2) De opleidingsduur is per leerlijn 2 jaar. Bij inschrijving schrijft u zich in voor een gehele leerlijn.
- 3) De kosten voor een gehele leerlijn zijn ongeveer € 2250,- U betaalt de cursuskosten per lesjaar. De kosten van ieder lesjaar mogen in twee termijnen voldaan worden, de eerste voor 25 augustus en de tweede voor 1 januari van het betreffende lesjaar. De kosten voor het 500-uursprogramma zijn tussen €4950,- en €5800,-
- 4) De kosten voor studieboeken bedragen ongeveer €110,- voor de leerlijn 'Essentie' en ongeveer €90,- voor de leerlijn 'Meridiaanyoga'. Door de overlap van één boek zijn de totale kosten over 4 leerjaren ongeveer €175,-
- 5) De begeleiding van cursisten is coachend en cursisten krijgen persoonlijke aanwijzingen. De docenten geven feedback en signaleren leerpunten. Als de cursist niet in staat is met de handvatten zoals geboden binnen de opleiding de leerpunten te realiseren, en de cursist extra begeleiding nodig heeft, kan de opleiding indien gewenst deze begeleiding op zich nemen. Dergelijke bijkomende begeleiding valt echter niet binnen de cursuskosten van de opleiding.
- 6) Bij overmacht of ziekte van docenten kunnen lesdelen uitvallen. De opleiding probeert zoveel mogelijk de uitvallende lessen te herhalen/opnieuw aan te bieden. De opleiding is verplicht minimaal 95% van de geplande lessen ook daadwerkelijk aan te bieden.
- 7) Na inschrijving heeft u een formele bedenktijd van 14 dagen. Binnen die tijd kunt u kosteloos uw inschrijving annuleren.
- 8) Na het verstrijken van de bedenktijd na inschrijving heeft u betalingsverplichting voor het eerste lesjaar, dit is € 1460,- Voorbehouden de annuleringsregeling.
- 9) Bij annulering van uw inschrijving voor 1 augustus 2022 betaalt u €80,- administratiekosten. Bij

annulering van uw inschrijving na 1 augustus dient u de helft van het lesgeld van het eerste jaar te voldoen. Bij annulering na 25 augustus 2022 dient u de gehele leskosten van het eerste lesjaar te voldoen.

10) Bij niet voldoen van de les gelden, ook na herhaaldelijke herinnering, zal de opleiding overgaan tot incasso. Ook wordt u dan uitgesloten van deelname aan het daaropvolgende lesjaar.

11) Bij overgang naar een volgend lesjaar krijgt u de faktuur toegestuurd voor het nieuwe leerjaar. Op de faktuur staan de te volgen lesdagen en de lessom voor dat jaar beschreven. Bij ontvangst van deze faktuur heeft u wederom een bedenktijd van 14 werkdagen. U kunt uw deelname ook stoppen, of overschakelen naar een andere leerlijn.

12) Bij een groepsgrootte van minder dan 6 cursisten wordt de cursus geannuleerd. U krijgt in dat geval voor 10 september bericht. In dit geval worden alle betalingen binnen 7 dagen geretourneerd.

13) De copyright van de lesstof die uitgereikt wordt of via mail toegezonden wordt, berust bij de opleiding. Het lesmateriaal dat uitgereikt wordt is uw eigendom.

14) Vrijstellingen kunnen alleen bij aanvang van de opleiding aangevraagd worden, en kunnen alleen gegeven worden voor specifieke yoga-cursussen.

15) De opleiding heeft een klachtregeling en een examenreglement.

16) Bij vragen over de beoordeling van het examen wordt u verwezen naar de examencommissie.

17) Alle verslagen die gedurende de opleiding ingeleverd worden zijn vertrouwelijk en de informatie daarin zal niet gedeeld worden met derden. De verslagen worden als vertrouwelijk materiaal behandeld en opgeslagen (AVG) en zullen na afronding van de opleiding veilig vernietigd worden.

Bijlage 3

Route Nieuwstraat 55 te Deventer:

Parkeren voor de deur is helaas niet mogelijk.

Je kan in de parkeergarage op de Gibsonstraat/Binnensingel (rond de 'G' in de kaart) parkeren, dit is in het verlengde van de Nieuwstraat, betaald.

Ook kan je in de centrumzone betaald parkeren. Op de Twickelo-straat (bij de 'T') zijn veel parkeerplaatsen.



Als je met de auto Deventer binnenrijdt, volg je de borden centrum en rijdt dan via de Handelskade Deventer binnen.

Dan rijd je voor het station langs de Schouwburg. Sla dan niet rechtsaf naar het station, maar rijd rechtdoor over de Singel. Daar zie je de borden voor parkeren en sla je linksaf via Binnensingel richting Gibsonstraat. Op de Binnensingel is ook een ingang van de parkeergarage.

Ook kan je doorrijden naar de rotonde en dan rechtdoor naar de Zwolseweg (rond de 'Z' in de kaart). Rond de Zwolseweg en de Ossenweerdstraat is het vrij parkeren, maar er is niet altijd veel plaats. Niet betaald parkeren kan ook aan de overzijde van de IJssel (Worplantsoen) en met het pontje ('P') ga je dan naar de stad.

Lopen vanaf het station:

Via de vooruitgang direkt oversteken. Links om het water lopen. Dan steek je over bij de stoplichten, en dan loop je de stad in.

Je loopt langs uitzendbureaus, verder langs de ING, daar sla je rechtsaf. Dit is de Smedestraat.

Na ongeveer 100 meter sla je linksaf. Deze straat loopt door in een steeg. Je loopt door tot je niet meer verder kan. Je staat nu voor het Gildehotel, in de Nieuwstraat.

Sla rechtaf, en loop tot nummer 55.

Lopen vanaf het pontje:

Loop vanaf het pontje direkt de stad in, je komt bij de Nieuwe Markt, een parkeerzone. Ga hier links en direkt rechts, je loopt zo om de Nieuwe Markt heen.

Je komt langs de Papenstraat aan je linkerhand, loop hier rechtdoor. Je komt op de Stroommarkt.

Aan het einde van de Stroommarkt kan je rechtdoor een voetgangerszone in. Aan je linkerhand is de Nieuwstraat. Je slaat hier linksaf. Doorlopen tot voorbij het Gildehotel, aan je linkerhand vind je nummer 55.