

## Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel voor Yogaleraren

*Wil je als Yogaleraar Yoga op de Stoel kunnen aanbieden aan mensen met gezondheidscondities en/of beperkingen in beweegmogelijkheden dan is deze training wat voor jou.*



**Doelstelling** van de training is om preventie en ondersteuning door yoga en meditatie aan te kunnen bieden. Hiermee kun je mensen begeleiden in het laten toenemen van hun bewustwording, waardoor gezondheid en welzijn stabiliseren of toenemen. Ook leren mensen op liefdevolle wijze met zichzelf en hun eigen

grenzen om te gaan.

**Inhoud:** Tijdens de Training ga je bezig met *methodiek*, verdiep je je in *thematische en didactische vragen over de doelgroep*. Ook ga je bezig met de *aanpak*. Je geeft les tijdens de training en maakt *huiswerk opdrachten*. Centraal hierbij staat: Wat hebben deze mensen nodig. Hoe breng je de mogelijkheden van deze mensen en de essentie van de kriya zo dicht mogelijk bij elkaar. Er wordt ingegaan op diverse lichamelijke en geestelijke condities waarin mensen uit deze doelgroep kunnen verkeren.

**Duur:** Training van 2 dagen van 8 uur, plus 30 minuten afsluitend Skype gesprek, exclusief zelfstudie en huiswerkopdracht. Tussen de twee dagen zit een periode van minimaal 2 weken. Uit ervaring blijkt dat de periode tussen beide trainingsdagen gelegenheid biedt om je te verdiepen door tussentijds les te geven aan je eigen cliënten.

**Kosten\*\*:** *Training voor leraren uit andere tradities* (23,5 uur): € 400,00. Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten, Trainershandleiding en de Kundalini Yoga Grondbeginselenmiddag voorafgaand aan de Training.

*De Training voor Kundalini yogaleraren* (18,5 uur): € 350,00. Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten en Trainershandleiding. *Hierbij geen middag Grondbeginselen KY.*

**Vroegboekorting\*\*** van € 50,00 bij aanmelding en ontvangst betaling tot 1 maand voor aanvang van de Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel. **Extra korting** à € 100,00 indien ook *Training Programma Yoga voor Mantelzorgers\** is/wordt gevolgd.

**Locatie:** De Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel wordt online gegeven of in Enschede. De training kan in overleg ook op locatie worden gegeven.

**Data 2020:** Vrijdag 18 september en vrijdag 9 oktober, 10.00-18.00 uur: *Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel.*

Vrijdag 11 september, 13.00-18.00 uur *Grondbeginselen Kundalini Yoga.*

### Vereisten voor de Training

*Kundalini Yogaleraren:* het certificaat KRI-level 1 Instructor voor KY leraar.

*Leraren uit andere tradities:* erkend diploma tot yogaleraar en volgen vooraf verplicht een middag Grondbeginselen van de Kundalini Yoga. We adviseren om een aantal Kundalini Yogalessen te volgen.

**De Trainers: Monique Siahaya ~ Amrit Kriya** van YogaNamo en **Ivonne Wopereis** van Yoga Natuurlijk richten zich al vele jaren op Kundalini Yoga, Yoga op de Stoel, Senioren Yoga en Yoga voor Mantelzorgers. Monique is daarnaast acht jaar als docent aan de *Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in Duitsland* verbonden. Momenteel zijn Monique en Ivonne volgen momenteel segmenten van de *Kundalini Yoga Therapy Training van het Guru Ram Das Centre for Medicine & Humanology* en richten zich daarmee op het geven van *therapeutische yoga*. Samen hebben ze het KRI gecertificeerde *Programma Yoga voor Mantelzorgers en de Training voor Yogaleraren* ontwikkeld en het boek *'Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander'*. Dit is een *Self-care programma*.

### Contact, informatie en aanmelding

**Monique Siahaya ~ Amrit Kriya** [www.YogaNamo.nl](http://www.YogaNamo.nl)  
[info@YogaNamo.nl](mailto:info@YogaNamo.nl)



**Ivonne Wopereis** [www.YogaNatuurlijk.org](http://www.YogaNatuurlijk.org)  
[YogaBorne@gmail.com](mailto:YogaBorne@gmail.com)



**KY:** Kundalini Yoga; **KYoS:** Kundalini Yoga; **\*ProgYvM:** Programma Yoga voor Mantelzorgers

\*\*Algemene voorwaarden en betalingscondities: zie aanmeldingsformulier