

GAIA HOUSE OF YOGA

STUDIEGIDS



GAIA

HOUSE OF YOGA

3-JARIGE DOCENTEN OPLEIDING

Opleiding tot
Docent Raja Yoga



VOLGENS DE RICHTLIJNEN VAN DE INTERNATIONALE YOGA FEDERATIE & SYN

INLEIDING

GAIA House of Yoga is een landelijk opererende holistische yoga school waar yoga lessen, cursussen, workshops en opleiding tot RAJA Yoga Docent gevolgd kunnen worden. GAIA biedt verschillende yogavormen aan zodat iedereen een yogabeoefening kan kiezen die voor hem/haar fysiek, emotioneel en mentaal passend is. De RAJA yoga wordt ook wel de Koninklijke of Klassieke yoga genoemd. RAJA yoga volgt het 8-voudig pad van Patanjali waarbij Hatha Yoga de fysieke basis vormt. De Yoga beoefenaar bewandelt hierbij in acht stappen de weg naar Zelfverwezenlijking of Zelfrealisatie. Ook wel het Pad van Zelfonderzoek genoemd of Studie van het Zelf.

Doordat er zoveel yogavormen en yogadocenten zijn, heeft GAIA House of Yoga in samenwerking met IYF (Internationale Yoga Federatie) een opleiding ontwikkeld die helderheid verschaft in de achtergronden van yoga en wat je kunt bereiken met intensieve yoga beoefening.

Zowel de beginnende yoga beoefenaar als gevorderde yogi kan zich bij GAIA House of Yoga verder ontwikkelen tijdens de RAJA Yoga opleiding, waarbij je ervaringsgericht werkt, kennis opdoet, vaardigheden aanleert en disciplines ontwikkelt die internationaal erkend zijn.

Het is de missie van GAIA House of Yoga om mensen verder te helpen binnen hun ontwikkeling en bekend te maken met morele levensprincipes (Yama's en Niyama's), fysieke houdingen (Asana's), adembeheersing (Pranayama), concentratie (Dharana) en meditatie (Dhyana). Daarnaast om onderscheidingsvermogen te ontwikkelen, waardoor men leert onthechten van fysieke, emotionele en mentale illusies (Maya).

Ontdek zelf hoe flexibel, soepel en sterk je wordt met ons oeroude en beproefde yoga systeem. Door de zachte en vriendelijke aanpak is het geschikt voor iedereen. De yogastudent wordt ingewijd in de mystiek van energiebeheersing. Een betere gezondheid, geluk ervaringen en een langer leven zijn het resultaat.

BEWUSTE ONTWIKKELING VAN ONS 'ZELF'

Het is interessant om je te verdiepen in deze van oorsprong Indiase filosofie die hieraan ten grondslag ligt. In deze filosofie wordt de mens gezien als een onvoltooid wezen dat zichzelf door zich te ontwikkelen en zich op de juiste manier in te spannen op een hoger niveau van mens-Zijn kan komen. Om nieuwe vaardigheden en inzichten over onszelf te verkrijgen, dienen wij ons zelf eerst beter te leren kennen. Yoga is een bewuste ontwikkeling van de eigen "Zelf". Als je volgens de Yoga-filosofie leeft, zal je beter grip krijgen op de eigen levensprocessen.

WAT BETEKENT GAIA HOUSE OF YOGA VOOR DE MAATSCHAPPIJ?

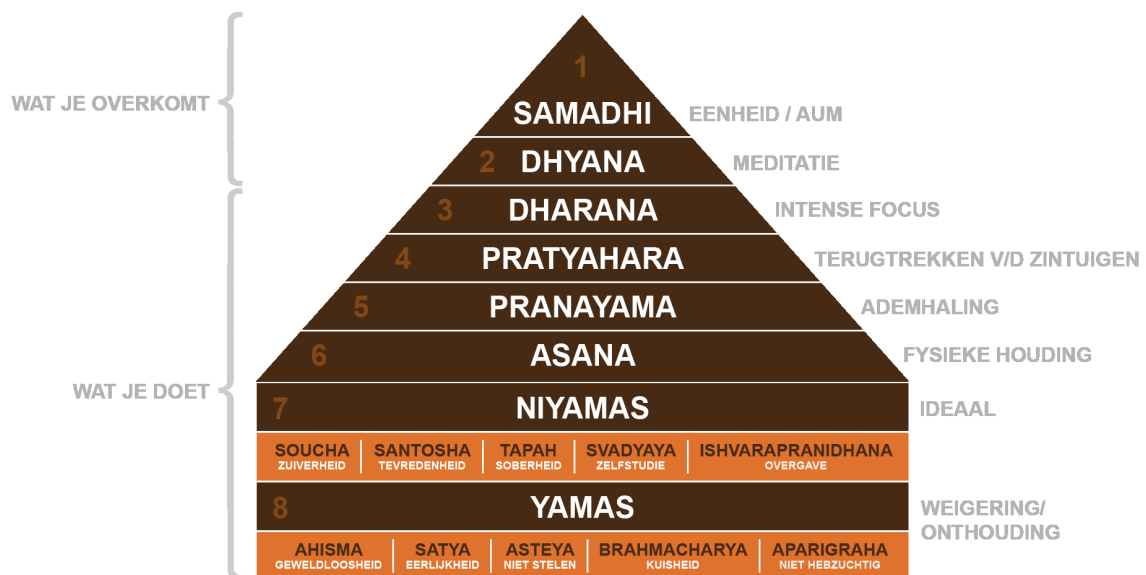
Maslow erkende al jaren geleden in zijn Maslow Piramide de relatie tussen de mens en de maatschappij m.b.t. Zelfontwikkeling. GAIA House of Yoga vertaalt dit naar het 8-voudig Pad van Patanjali en biedt hiermee handvatten aan ieder mens om zich verder te ontplooiën. Via de weg van de RAJA Yoga word je intrinsiek gemotiveerd om richting te geven aan het leven.

Ben je al Yogadocent of begin je net met yoga en zoek je meer verdieping, dan kun je onze Docenten opleidingen volgen. Gedurende de RAJA Yoga leer je fysieke houdingen langdurig aan te nemen (Asana's), de ademstroom te beheersen (PranaYama), de aandacht naar binnen te richten (Pratyahara) en focus gerichte oefeningen (Dharana en Dhyana) om meer verbinding krijgt met jouw fysieke, emotionele en mentale lichaam. Dat heet bewustwording en vanuit die bewuste houding leren we stil te zijn en ruimte te geven aan onze diepere innerlijke staat van Zijn (Samadhi).

Het 8-voudig pad van Patanjali is de basis van de GHY-opleiding en is als leer methode nog steeds actueel in deze moderne tijd. Patanjali was een wijze Yoga Meester (Rishi) en is de eerste geweest die de Yogafilosofie vanuit het oude India op schrift heeft gesteld (500 jaar na Christus). Deze oude kennis is samengebracht in aforismen (Yoga sutra's). De Yogafilosofie brengt ons op het pad van onderzoek naar waarheid. Met deze kennis kun je jezelf mentaal verrijken.

Het diploma en leergang Certificaten van de GHY-opleiding tot RAJA Yoga Docent wordt als branche Nationaal en Internationaal erkend en is een mooie aanvulling op elk CV. Zo weet een werkgever in de toekomst beter waar jouw kwaliteiten liggen. Met deze erkenning kun je starten met lesgeven bij GAIA of bij een andere instelling.

Bedrijven kunnen ook deelnemen aan deze opleidingen om hun medewerkers individueel of als team op te laten leiden tot yogadocent.



GAIA RAJA YOGA DOCENTEN OPLEIDING

De IYF erkent een drietal systemen voor het opleiden van Yogadocenten:

Het traditioneel Indiase Gurukula systeem laat leerlingen (sadhaka's) kennis en ervaring verkrijgen door in directe nabijheid van de Leraar (Guru) te verblijven in een ashram of op desbetreffende leerschool. Via een intensieve begeleiding komt de leerling tot Zelfrealisatie.

Het Amerikaanse & Europese systeem is gebaseerd op een minimumaantal uren Yoga onderricht opgebouwd uit contacturen en Zelf-studie uren (lezen Yoga filosofische geschriften, volgen van yogalessen, studiegroep/interventies, stagelopen). Leerlingen doorlopen een aantal verplichte theoretische onderdelen waar aantal uren aan besteed wordt aan de hierboven genoemde gebieden. Er zijn verschillende verplichte inhoudelijke onderdelen benoemd waaraan een bepaald aantal uren besteed dient te worden. GAIA House of Yoga heeft samen met de IYF een opleiding ontwikkeld die inhoudelijk alle aspecten behandelt in afstemming met de Europese normen en waarden.

Er zijn diverse vormen van Klassieke Yoga, zoals: Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga, Kriya Yoga en Hatha Yoga. Daar zijn steeds meer nieuwe, aangepaste of moderne vormen aan toegevoegd, zoals Kundalini Yoga en de Ashtanga. Deze en alle overige varianten van yoga zijn echter voortgekomen uit de klassieke yogavormen. Om de kwaliteit van Yoga in zijn essentiële aard te borgen, kijken we niet naar de vorm, maar naar de inhoudelijke onderdelen, het aantal uren en jaren dat men les gehad heeft en thuis heeft geëxercitiseerd.

OPLEIDING PROGRAMMA-OVERZICHT

Elke leergang duurt maximaal een jaar ofwel 150 uur. Deze leergang kan ook sneller doorlopen worden. De opleiding bestaat dus uit een verplicht aantal lessen die zorgt dat de lesstof goed doorleeft en ervaren wordt. De maximale opleidingsduur is 4 jaar voor de Docentenopleiding, maar kan ook via een intensieve kortere leerweg periode doorlopen worden. Beide mogelijkheden zijn zo opgebouwd dat de Sadhaka (yoga student) voldoende ervaring op doet richting Zelfrealisatie. Mede door interventies, studiegroep, modules, stage, praktijkbeoefening ofwel verplicht aantal yogalessen naast de opleiding.

Docentenopleiding: duur opleiding:

150 uur	titel Yoga Prachaya	:	Yoga-instructeur
300 uur	titel Yoga Shikshaka	:	Yoga technicus
450 uur	titel Yoga Saromani	:	Yogadocent

Meesteropleiding: duur opleiding:

600uur	titel Yoga Adyapaka	:	Senior Yogadocent;
750 uur	titel		
900 uur	titel Yoga Praveen	:	Yogameester

Groot Meesteropleiding:

1050 uur	titel		
1200 uur	titel		
1350 uur	titel Yoga Acharya	:	Yoga Grootmeester;

LESBEVOEGDHEID GEKOPPELD AAN LESUREN EN LESJAREN

Lesbevoegdheid is aan de verschillende opleidingsniveaus gekoppeld. Zo mag een Yoga Saromani de basisopleiding geven, een Yoga Praveen de eerste 2 jaar van de docentenopleiding, een Yoga Acharya de gehele docentenopleiding en ten slotte een Vishwa Acharya of Param Guru de Meesteropleiding

In onderstaand overzicht zijn de verschillende opleidingen en niveaus gekoppeld aan de minimale vereisten waar het gaat om lesuren en leerjaren:

LESBEVOEGDHEID		Totaal uren	Contacturen	Totaal jaren	
Docentenopleiding					
	Yoga Parichaya	Yoga-instructeur	150	150	1 jaar
	Yoga Shishaka	Yogatechnicus	300	175	2 jaar
	Yoga Siromani	Yogadocent	450	210	3 jaar
Meesteropleiding					
	Yoga Adyapaka	Senior Yogadocent	600	262,5	4 jaar
	Yoga Praveen	Trainer van Yogadocenten	750	367,5	6 jaar
Grootmeesteropleiding					
	Yoga Acharya	Yogameester	1500	750	10 jaar
Groot-Grootmeesteropleiding					
	Vishwa Acharya of Param Guru	Meester van Yogameesters	3000	1500	17 jaar

OPLEIDING TOT RAJA YOGA DOCENT

De opleiding tot RAJA Yogadocent bestaat uit 3 leergangen van totaal 450 uur of maximaal 3 jaar. Na deze opleiding verkrijgt de Yoga student de titel Yoga Siromani, Yoga Docent.

DOEL:

De Yoga student heeft gedurende de docentenopleiding aangetoond het MBO/HBO werk- en denkniveau te bezitten om zowel praktisch, theoretisch als didactisch lessen te kunnen geven op basisniveau. De docentenopleiding is geschikt om als basis te dienen voor een meester opleiding.

KWALITEITSNORM:

De lessen worden gegeven door een Yogadocent die bevoegd is om de docentenopleiding te geven en de opleiding tot RAJA Yogadocent heeft genoten. De Yoga student bezit bij aanvang van de opleiding alle basisvaardigheden in yoga. De yoga student is in staat om enige tijd in meditatie te zitten en studenten daarin te begeleiden. De objectieve normering is gekoppeld aan een minimaal aantal contact- en praktijkuren.

De totale duur van de opleiding tot RAJA Yogadocent is 600 uur of maximaal 4 jaar, waarvan 1 jaar voor een basisopleiding en 3 jaar voor de docentenopleiding. Er is een maximum van 10% verzuim van de lessen toegestaan. In een scriptie aan het einde van het 3^e jaar van de docentenopleiding toont de Yoga Student aan dat deze over voldoende inzicht beschikt op zijn vakgebied. De vakbekwaamheid wordt door een andere RAJA Yogadocent en een lid van de toetsingscommissie bevestigd via een eindgesprek met de student.

ONDERDELEN:

De Yoga Student krijgt kennis aangeboden van alle acht stappen uit het Yoga stelsel van Patanjali. Daarnaast vormt het schrijven van een scriptie over een zelfgekozen onderwerp, waarin tevens zijn persoonlijke ontwikkeling is beschreven, onderdeel van het afstuderen. Verplichte literatuur en lesmateriaal zijn aanwezig.

ERKENNING:

De Yoga student ontvangt een landelijk vastgesteld en gewaarborgd erkend Diploma van GHY met de naam en aard van de genoten opleiding. Op het Diploma staat vermeld: de naam, geboortedatum, aantal uren, met titel Yoga Siromani en de handtekeningen van de Yogadocent, en een lid van de toetsingscommissie.

GECERTIFICEERDE YOGA STUDIO STARTEN

Bij het bereiken van respectievelijk 300 en 450 lessen, na het eerste en tweede leergang, ook formeel een titel kan worden toegekend, mag ook op die momenten een landelijk vastgesteld en gewaarborgd Certificaat van GAIA House of Yoga worden uitgereikt aan de student.

ERKENNING

Examengarantie! Mocht je onverhoopt niet slagen voor het eerste examen, dan word je door GAIA gratis opgeleid voor het volgende examen. Je mag opnieuw je eindopdracht insturen en blijven rekenen op de hulp van je Yogadocent. Voor deze extra service ben je geen extra kosten verschuldigd.

BASISJAAR EN OPLEIDING TOT RAJA YOGA DOCENT

Lesonderdelen van de opleiding tot Yogadocent zijn:

8-voudig Pad van Patanjali in de praktijk

- Yama's en Niyamas
- Asana's
- Pranayamas
- Pratyahara
- Dharana
- Dyana
- Samadhi

Didactiek

- Observeren
- Assisteren en corrigeren
- Instrueren
- Stijlen van lesgeven
- Kwaliteit van de docent
- Het leerproces

Anatomie en Fysiologie

- Fysieke anatomie
- Subtiële anatomie (Atma Vidya)
- Energie

Psychologie & Spiritualiteit

- Psychologie
- Spiritualiteit
- Antakaranah
- Koshas
- Chakras
- Nadi's

Filosofie

- Yogasutra's
- Bhagavat Gita
- Wetenschap van de Ziel
- Upanishads

RAJA YOGA MEESTER OPLEIDING

De Yoga Meesteropleiding is een vervolgopleiding op de Docentenopleiding van in totaal minimaal 450 uur maximaal 3 jaar, waarvan 157,5 contacturen. Na deze opleiding verkrijgt de Yoga Docent/Student de titel Yoga Praveen, Trainer van Yogadocenten.

DOEL: De Yoga Docent/Student heeft gedurende de meester opleiding aangetoond het HBO/Universitair werk- en denkniveau te bezitten om zowel praktisch, theoretisch als didactisch lessen te kunnen geven op basis- en deels docenten niveau. De Meester opleiding is geschikt om als basis te dienen voor een Grootmeester opleiding.

KWALITEITSNORM: De lessen zijn gegeven door een Yogadocent die bevoegd is om de meester opleiding te geven en een daartoe erkende opleiding heeft genoten. De Yoga Docent/Student bezit bij aanvang van de meester opleiding enige ervaring in het lesgeven op het niveau van een basisopleiding. Daarnaast is de student in het bezit van een erkend diploma van een Yoga docentenopleiding. De student is in staat om langere tijd in meditatie te zitten en medestudenten daarin te begeleiden en psychisch te ondersteunen. De objectieve normering is gekoppeld aan een minimaal aantal contact- en thuiswerk uren.

De totale duur van de opleiding tot Trainer van Yogadocenten is maximaal 1050 uur of 7 jaar aaneengesloten, waarvan 1 jaar voor een Basisopleiding, 3 jaar voor een Docentenopleiding en 3 jaar voor de Meesteropleiding. Er is een maximum van 10% verzuim van de lessen toegestaan. In een zgn. meesterwerk aan het einde van het 3^e jaar van de meesteropleiding diept de student een eigen gekozen onderwerp uit, waaruit tevens zijn persoonlijke ontwikkeling en inzicht in de essentie van Yoga blijkt. De vakbekwaamheid wordt door een andere Yogadocent en een lid van toetsingscommissie bevestigd via een eindgesprek met de student.

ONDERDELEN:

De Yoga Docent/Student krijgt verdiepte kennis aangeboden van alle acht stappen uit het Yoga stelsel van Patanjali maar daarnaast verdiepte kennis en vaardigheden op het gebied van fysieke houdingen, fysieke en subtiele anatomie, psychologie, ontspanningstechnieken, technieken in ademhaling- en energiebeheersing en tenslotte didactiek. Daarnaast vormt het schrijven van een meesterstuk over een eigen gekozen onderwerp, waaruit tevens zijn persoonlijke ontwikkeling en inzicht in de essentie van Yoga blijkt, onderdeel van het afstuderen. Verplichte literatuur en lesmateriaal zijn aanwezig.

ERKENNING:

De Yoga Docent/Student ontvangt een landelijk vastgesteld en gewaarborgd. Diploma van GAIA House of Yoga met de naam en aard van de genoten opleiding. Op het certificaat staan vermeld: de naam, geboortedatum, aantal uren, titel en de handtekeningen van de Yoga Docent, een lid van de toetsingscommissie en de Yoga Student.

Aangezien bij het bereiken van 750 lesuren na het eerste leerjaar ook formeel een titel kan worden toegekend, mag ook op dat moment een landelijk vastgesteld en gewaarborgd Diploma van GAIA House of Yoga worden uitgereikt aan de student.

CERTIFICERING EN KWALITEITSNORMEN

GAIA House of Yoga waarborgt haar kwaliteit. We zijn als Yogaschool gecertificeerd door de Internationale Yoga Federatie (IYF) en Samenwerkende Yogadocenten Nederland (SYN). Datzelfde geldt voor onze docenten van de opleiding



INSTROOM CRITERIA ACREDITERING CERTIFICERING

Tijdens een intakegesprek zal er samen met jou besproken worden welke vaardigheden en kennis inmiddels aanwezig is en welke niet. Aan de hand van deze auditering zal het opleidingsprogramma en de duur met jou worden afgestemd.

GAIA HOUSE OF YOGA AANBEVELING

Iedereen met interesse in yoga en persoonlijke ontwikkeling is welkom bij GAIA voor de opleiding tot Raja Yoga Docent. Zij dienen echter wel:

- Over een goede gezondheid te beschikken
- Bereid te zijn om minder alcohol te drinken
- Geen verslaving te hebben

ACREDITERING

Nadat de opleiding volledig is afgerond met eindgesprek en eindschrijving ontvangt de Yoga student een Branche Erkend Certificaat van GAIA House of Yoga

CERTIFICERING

De afgestudeerde docent kan zich inschrijven bij IYF en SYN. Deze organisaties vertegenwoordigen de yoga docenten zowel Nationaal als Internationaal.

TRAINEEPROGRAMMA

GAIA House of Yoga is verspreid over het hele land. Dat maakt werken bij GAIA House of Yoga zo bijzonder. Op onze website vind je alle informatie over werken bij GAIA House of Yoga. Daar kun je lezen waar GAIA House of Yoga zich mee bezighoudt en wat jouw certificaat en/of diploma kan betekenen voor jouw persoonlijke ontwikkeling en voor een eventuele toekomst bij GAIA House of Yoga.

PRIJSLIJST

Prijs op maat, Als je de opleiding in je eigen tempo sneller wil doen dan kan de aanbetaling persoonlijk worden afgestemd door verhogen/verlagen. In overleg stellen we samen met jou de kosten met elkaar individueel af.

De kosten voor de opleiding is €1295,- per leergang. De kosten kunnen eenmalig of in termijnen voldaan worden.

Aanvang opleidingen

De opleidingen tot Yogadocent starten in september.

Bijscholing

Aanvullende Modules

- Hatha
- Kundalini Yoga
- Ashtanga Yoga
- Iyengar Yoga
- Vinyasa Flow Yoga
- Kashmir Yoga
- Yin Yoga
- Yin/Yang Yoga
- Restorative Yoga
- Critical Alignment Yoga
- Aerial Yoga
- Yoga Nidra

Modules specialisatie

- Anatomie & Fysiologie
- Didactiek (Lesgeef methodes)
- Yamas en Niyamas (Morele levensprincipes)
- Reis door de Chakra's (Energiecentra)
- Klesha's (Bezoekingen)
- Ayurveda (Doshas en Voeding)
- Pranayama (Adembeheersing)
- Filosofische geschriften
- Ayurveda (Kennis van het leven/ inleiding Indiase geneeskunde)
- Vijf Tibetanen
- Meditatie

Cursussen

- Mindfulness
- Meditatie
- Zwangerschapsyoga
- Yoga met Kanker
- Yoga voor ouderen
- Yoga en Dans
- Stervensbegeleiding
- Bedrijfsyoga

AANMELDEN

Wil je je aanmelden voor de opleiding? Stuur dan even een mail naar Almere@gaiahouseofyoga.com. Wij sturen je dan het inschrijfformulier toe. H

Heb je nog vragen? Stuur ons even een e-mail of bel op 036-532 73 57