



Arhanta Yoga
ASHRAMS

ORIËNTATIE



Arhanta Yoga
ASHRAMS

| | |
|---|----------|
| Welkom bij de Fundamentals of Ayurveda Training..... | 2 |
| Wie zijn wij? Introductie | 2 |
| Uw leraar | 2 |
| Cursusoverzicht..... | 3 |
| Druppelmethode | 3 |
| Cursusinhoud | 3 |
| Hoe haal ik het meeste uit deze cursus? | 6 |
| Certificering en uurcredits | 8 |
| Yoga Alliance Voortgezet Onderwijs (YACEP) Registratie..... | 9 |
| Belangrijk - Terugbetalingen..... | 10 |
| Hoe lever je opdrachten in & maak je contact met je docenten?.... | 10 |
| Technische ondersteuning & certificaat..... | 10 |



WELKOM BIJ DE BASISKENNIS AYURVEDA OPLEIDING

Lees dit document zorgvuldig door. Dit document geeft een gedetailleerde uitleg van de volgende onderwerpen:

- Wie zijn wij?
- Cursusoverzicht, druppelmethode en cursusinhoud
- Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?
- Verantwoordelijkheden en ethiek
- Certificering en urenpunten
- Hoe opdrachten inleveren en contact houden met docenten?

Wie zijn wij? Introductie

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® is een internationaal yoga opleidingsinstituut met yoga ashrams in India en Nederland. Bij Arhanta Yoga is het onze missie om mensen te helpen zelfverzekerde en gecertificeerde yogadocenten te worden. Onze cursussen zijn gebaseerd op meer dan twintig jaar ervaring in het lesgeven. Sinds 2009 zijn meer dan 12 000 yogadocenten gecertificeerd door de Arhanta Yoga Ashrams.



Uw leraar

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 uur onderwijservaring)



Ram is de hoofddocent en directeur van onze yoga ashrams, met 23 jaar ervaring in lesgeven. Sinds 2009 heeft hij wereldwijd meer dan 12 000 yogadocenten opgeleid. Hij is geboren en getogen in India en zijn opleiding in yoga en Vedische filosofie begon op achtjarige leeftijd als onderdeel van zijn lagere schoolopleiding. Hij heeft diepgaande kennis van Ayurveda, oude geschriften zoals Veda's, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, en anatomie en fysiologie.

Cursusoverzicht

Deze online cursus biedt dezelfde kennis en behandelt alle onderwerpen als onze reguliere cursus. We hebben korte animatie- en uitlegvideo's toegevoegd om de informatie interessant en to the point te houden.

Hoewel dit de lengte van de cursus korter maakt, zorgt het ervoor dat de cursus vol informatie zit zonder saai te worden.

Druppelmethode

De cursus wordt gegeven volgens de druppelmethode. Dit betekent dat de volgende hoofdstukken pas toegankelijk worden na het voltooien van de eerdere hoofdstukken.

Dit is om ervoor te zorgen dat studenten de tijd nemen om de inhoud te bestuderen en te begrijpen en er niet gewoon doorheen bladeren tot het einde. We raden aan om elke les minstens twee keer door te nemen om het goed te begrijpen.

Belangrijk: Voltooiing van de les

Het is belangrijk dat je na het voltooien van alle lessen op 'Volgende' drukt. De les is dus 'groen aangevinkt' en de voortgang zegt 'Voltooid'.

Cursusinhoud

Geschiedenis en ontwikkeling Ayurveda

Dit gedeelte geeft je kennis over het begin en de ontwikkeling van Ayurveda.

Totaal aantal video's: 4

Quiz / Opdrachten: 1

Geschatte uren: 0,50 uur

Ashtanga Ayurveda

Dit gedeelte vertelt je de filosofie en het systeem van Ashtanga Ayurveda.

Totaal aantal video's: 1

Quiz / Opdrachten: 1

Geschatte uren: 0,50 uur

Ayurveda Anatomie

In dit gedeelte zul je de concepten van de Ayurvedische anatomie, de drie lichamen, de vijf prana's en de vijf koshas begrijpen.

Totaal aantal video's: 2

Quiz / Opdrachten: 1

Geschatte uren: 0.75

Zeven chakra's

Hier maak je kennis met de zeven hoofdchakra's van het astrale lichaam en hun locaties, energetische functies, zaadmantra's en bijbehorende lichaamsdelen.

Totaal aantal video's: 8

Quiz / Opdrachten: 7

Geschatte uren: 1.50

Saptdhatus - Zeven weefsels

Totaal aantal video's: 2 Quiz / Opdrachten: 1

Geschatte uren: 0.50

Malas - Lichaamsafval

Totaal aantal video's: 3

Opdrachten: 1

Geschatte uren: 0,50 uur

Ojas, Tejas & Agni

Totaal aantal video's: 4

Opdrachten: 1

Geschatte uren: 0,50 uur

Fundamentele principes

In dit gedeelte leer je over de zes fundamentele principes van Ayurveda: Theorie van Microkosmos en macrokosmos / Vijf Elementen - Panchmahabhuta / Zesde Element - Purusha / Oorzaak van Gezondheid en Ziekte / Principe van Gelijksortigheid en Ongelijksortigheid / Verband tussen Oorzaak en Gevolg.

Totaal aantal video's: 3

Opdrachten: 2

Geschatte uren: 0,75 uur

Tri Doshas - Drie Doshas

In dit deel zul je in detail leren over de drie dosha's, hun subtypes, symptomen van onbalans en management. Je leert ook over de dagelijkse cycli en seizoenen van de dosha's.

- Vata Dosha & Vata Subtypes
- Tekenen van een Vata Onevenwicht en Hoe kan ik omgaan met een Vata Onevenwicht?
- Kapha Dosha & Kapha Subtypes
- Tekenen van Kapha Onevenwichtigheid en Hoe Kapha Onevenwichtigheid Beheren?
- Pitta Dosha & Pitta Subtypes
- Tekenen van Pitta Onevenwichtigheid en Hoe Pitta Onevenwichtigheid Beheren?
- Enkelvoudige, dubbele en drievoudige doshas
- Dubbele Dosha Types
- Dagelijkse cycli van doshas
- Seizoenen van doshas
- Kenmerken van de drie doshas

Totaal aantal video's: 17

Opdrachten / Quizen: 4

Geschatte uren: 2.00 uur

Prakruti, Vikruti & Ama

Totaal aantal video's: 2

Opdrachten / Quizzen: 1

Geschatte uren: 0,50 uur

Voeding en dieet

In dit hoofdstuk leer je over de voeding en het dieet voor elk dosha type.

- De zes smaken
- Voeding voor Vata
- Voeding voor Pitta
- Voeding voor Kapha

Totaal aantal video's: 4

Opdrachten / Quizzen: 1

Geschatte uren: 0,75 uur

oshas in evenwicht brengen

In dit hoofdstuk leer je over verschillende methoden om elk dosha type in balans te brengen door middel van de vijf zintuigen en yoga asana's.

Totaal aantal video's: 2

Opdrachten / Quizzen: 1

Geschatte uren: 0,50 uur

Panchakarma

In dit hoofdstuk krijg je een introductie van de belangrijkste Panchakarma behandelingen:

- Inleiding
- Abhyanga
- Shirodhara
- Gharshana Swedana
- Udvartana
- Basti
- Nyasa
- Pinda Zweden
- Netra Tarpana
- Karna Poorana
- Marma Massage

Totaal aantal video's: 13

Opdrachten / Quizzen: 1

Geschatte uren: 1.00 uur

Eindopdrachten

Om de cursus af te ronden, moet je de volgende opdracht uitvoeren:

Maak een Dosha-analyse van vijf mensen: Vul de voorbeeld Excelsheet in en upload deze naar je e-learning dashboard.

Totaal geschatte studie- en praktijken - 12,0 uur



Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?

Online cursussen zijn een erg gemakkelijke manier om jezelf te onderwijzen. Een online cursus vereist tijdmanagementvaardigheden, zelfdiscipline, wilskracht en een sterke motivatie, omdat het voor jou als online leerling een uitdaging kan zijn om een online cursus succesvol af te ronden vanwege de 'gemaksfactor'.

Om er zeker van te zijn dat je het beste uit deze cursus haalt, raden we je aan:

1. Begrijp de online leerpraktijken en verwachtingen.

Het eerste wat je moet beseffen is dat online cursussen geen gemakkelijkere manier zijn om te leren, maar eerder een handigere. Om succesvol online te leren, moet je een aanzienlijk deel van je tijd besteden, consequent het programma bijwonen, je concentreren tijdens het studeren en je volledig inzetten voor je leerproces, net zoals je zou doen voor een gewone cursus. Je moet:

- Zet je volledig in en studeer op vaste tijdstippen zoals je naar een gewone school ging.
- Voltooi je leertaken en opdrachten op tijd.
- Ga NIET verder naar het volgende hoofdstuk voordat je het huidige hebt afgerond.
- Wees zelfdisciplinair, want niemand zal je betrouwbaar houden voor je leerproces en je groei.

Als je niet in staat of bereid bent om al het bovenstaande te doen, zul je waarschijnlijk niet tevreden zijn met de cursus.

2. Zorg voor betrouwbare internettoegang en een geschikt apparaat.

Technologische storingen komen voortdurend voor. Om digitale ongelukken te voorkomen, moet je je werk regelmatig opslaan en back-uppen met behulp van cloudopslag, bijvoorbeeld Dropbox of Google Documenten, zodat je je eerdere werk zo nodig kunt openen vanaf je smartphone of tablet. Zorg er bovendien voor dat je een back-up hebt van je online cursusmateriaal en opdrachten en bewaar de contactgegevens van je docent of trainer in je mobiele telefoon of e-mail. Betrouwbare internettoegang stelt je ook in staat om in te checken, op de hoogte te blijven van je online cursus en plotselinge roosterwijzigingen op te vangen.

3. Zorg voor een speciale studieruimte.

Of je nu besluit om in je kantoor of in je woonkamer te studeren, zorg ervoor dat deze plek stil, georganiseerd en vrij van afleiding is, en op elk moment beschikbaar is. Je studieomgeving zou een van je belangrijkste aandachtspunten moeten zijn als online student, dus zorg ervoor dat het je studieroutine mogelijk maakt. Vraag verder aan je vrienden, familie en collega's om je "werkmodus" te respecteren en overweeg om je telefoon uit te schakelen en uit te loggen van alle sociale netwerken tijdens het studeren; je wilt niet gestoord of afgeleid worden. Dit is van cruciaal belang voor een succesvolle afronding van deze cursus.

4. Identificeer je leerdoelen en doelstellingen.

Vanaf het begin moet je heel duidelijk zijn over het doel van deze online cursus. Herinner jezelf er regelmatig aan wat je aan het einde van de cursus wilt bereiken. Dit zal je motiveren om de cursus goed af te ronden, zonder de kantjes eraf te lopen.

5. Stel een studieplan op.

Een duidelijk studieplan is essentieel voor succesvol online leren. Hieronder volgen enkele richtlijnen voor het opstellen van een goed studieplan:





- **Plan van tevoren.**
Plan je studieschema van tevoren zodat je weet hoeveel dagen of weken je nodig hebt om de cursus af te ronden. Zo maak je een deadline voor jezelf.
 - **Zorg voor een effectief studieschema.**
Online leren heeft een goede structuur nodig, dus maak een studierooster zoals je naar school gaat. Houd bij het maken van de planning rekening met je afspraken en verantwoordelijkheden, zodat je niet te veel wijzigingen hoeft aan te brengen. Je kunt je planning opslaan in je agenda op je computer of mobiele apparaat of zelfs een muurplanner maken die je kunt markeren en controleren telkens als je studeert.
 - **Maak to-do lijsten.**
Maak een to-do lijst van de taken die je elke dag of elke sessie moet voltooien. Dit is een uitstekende manier om prioriteiten te stellen in je studieplan en op schema te blijven met je studie.
 - **Stel tijdslimieten.**
Stel voordat je begint met studeren duidelijke tijdslimieten en verdeel je studietijd gelijkmatig. We hebben allemaal een beperkte concentratie. Zoek uit hoe lang je kunt studeren met een goed concentratieniveau en probeer je aan je tijdslimiet te houden. Probeer niet meer af te maken of te behandelen dan je in één sessie kunt verwerken.
 - **Blijf op schema.**
Tot slot, houd je aan je studieplan. Uitstelgedrag is het grootste probleem van online studenten, dus zorg ervoor dat je georganiseerd blijft en niet achter raakt op je schema. Herinner jezelf regelmatig aan je doel om deel te nemen aan deze cursus.
6. **Neem contact met ons op voor hulp wanneer je die nodig hebt.**
Online cursussen bieden geen face-to-face contact met de docent, dus je kunt aarzelen om ons vragen of twijfels te stellen tijdens de studie. We raden je aan een relatie op te bouwen met je online docent door regelmatig contact op te nemen en hem op de hoogte te houden van je vorderingen. Door ons vragen te stellen, zul je de inhoud beter begrijpen en ons helpen de algehele effectiviteit van deze online cursus te begrijpen en noodzakelijke verbeteringen aan te brengen.
7. **Herzie, herzie en herhaal minstens 2 keer (zeer belangrijk).**
Deze cursus is niet bedoeld om maar één keer te volgen. We raden je ten eerste aan om al het cursusmateriaal minstens twee keer door te nemen om het goed te begrijpen. Herhalen van wat je hebt bestudeerd zal je geheugen verbeteren en je helpen het cursusmateriaal beter te begrijpen. Onze studenten vinden echter vaak nieuwe informatie telkens als ze de hoofdstukken opnieuw doornemen. Het herhalen van de opdrachten zal je begrip verdiepen en je zelfvertrouwen vergroten.

Verantwoordelijkheden en ethiek

Als online student heb je bepaalde verantwoordelijkheden:

- Maak een studieschema
- Het studiemateriaal organiseren
- Sla geen hoofdstukken of lessen over en spoel niet vooruit
- Maak alle opdrachten oprecht af
- Log je studie-uren in
- Volg het advies van de leraar op; onderschat de ervaring van de leraar niet





Certificering en Urencredits

Na het afronden van deze cursus heb je je vaardigheden en kennis als yogadocent aanzienlijk uitgebreid. Daarom ontvang je na succesvolle afronding een certificaat van *12 uur van de Ayurveda Fundamentals Course* van Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams zijn internationaal erkende Registered Yoga Schools (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Je kunt de cursusuren gebruiken voor CE-uren (continuing education hours) bij Yoga Alliance.

Houd er wel rekening mee dat om je als RYT200 te registreren bij een Yoga Association (zoals Yoga Alliance) en de Ayurveda cursus aan je profiel toe te voegen, je eerst een reguliere 200-uurs yoga docentenopleiding moet volgen. Daarna kun je de cursusuren gebruiken voor CE-uren (continuing education hours) bij Yoga Alliance. **Het is goed om te weten dat registraties bij Yoga Associaties voordelen kunnen hebben, maar niet verplicht zijn om les te geven.**

Als je nog niet eerder een 200-uurs yoga docentenopleiding hebt afgerond maar wel geïnteresseerd bent, bieden we momenteel 200-uurs Hatha Yoga docentenopleidingen online en in onze ashrams.

Meer informatie: <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

2022-2023 RYS Vrijstelling voor online lesgeven

Goed om te weten: De online onderwijsvrijstelling van Yoga Alliance is verlengd tot 31 december 2023. Alle bijscholingscursussen (YACEP) bij Arhanta Online Academy tellen daarom mee voor de contacturen en kunnen gebruikt worden voor de Continuing Education (CE) lessen die vereist zijn voor alle RYT's.





Yoga Alliance Voortgezette Opleiding (YACEP) Registratie

Hoe voeg je de cursussen toe aan je Yoga Alliance profiel:

1. Selecteer op www.yogaalliance.org de link "Aanmelden" rechtsboven en voer je e-mailadres in.
2. Zodra je bent ingelogd, klik je op "Mijn Dashboard" in de rechterbovenhoek.
3. Klik op de link "Mijn trainingsuren" aan de linkerkant en selecteer "Persoonlijk met een YACEP".
4. Upload je certificaat.
5. Zoek je YACEP >> Zoek naar 'Ram Jain'.
6. Blader omlaag door de cursus die je hebt voltooid.
7. Aanvraag indienen.
8. Binnen 14 dagen worden je uren toegevoegd.

Je kunt Ram's YACEP profiel hier vinden:

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>

Hieronder vind je de verdeling van de uren voor Yoga Alliance:

Now through 2021, online courses may be counted as contact hours for Continuing Education (CE) requirements.

Course Name *

Educational Categories * ?

| | Contact Hours | Non-Contact Hours |
|---|---------------|-------------------|
| Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video 🔗 | 0.00 | 0.00 |
| Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video 🔗 | 0.00 | 0.00 |
| Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video 🔗 | 0.00 | 12.00 |
| Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video 🔗 | 0.00 | 0.00 |
| TOTAL | 0.00 | 12.00 |

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#) i



Belangrijk - Restituties

Jouw tevredenheid is belangrijk voor ons, dus als je om wat voor reden dan ook niet tevreden bent met onze online cursus, kun je binnen 30 dagen na aankoop een volledige terugbetaling aanvragen. Dit betekent dat je tot 25% van de cursus kunt onderzoeken binnen de eerste 30 dagen, en als je vindt dat het niet de juiste cursus voor je is, stuur ons dan een e-mail voor het einde van de 30e dag en ontvang een onmiddellijke en gegarandeerde volledige terugbetaling. Neem voor verzoeken om terugbetaling contact met ons op via info@arhantayoga.org.

Hoe lever je opdrachten in & hoe maak je contact met je docenten?

Opdrachten inleveren

Op je e-learning dashboard zie je video's, downloadbaar materiaal in PDF-formaat en opdrachten. Je moet alle video's bekijken, de quizzen voltooien en de opdracht uploaden om de cursus met succes af te ronden. Het uploaden van de opdracht is eenvoudig en de opdracht wordt binnen een paar dagen goedgekeurd door een van onze medewerkers. Zodra de opdracht is geüpload, kun je doorgaan met de cursus, ook al is deze nog niet goedgekeurd. Alleen de laatste opdracht wordt vergrendeld; voordat deze wordt goedgekeurd, zullen onze docenten controleren of je alle voorgaande opdrachten correct hebt uitgevoerd. Houd er rekening mee dat als je vragen hebt voor de docent, je deze niet in de opdrachten moet plaatsen maar rechtstreeks aan Ram moet stellen via de messengerfunctie in je leerdashboard.

Contact maken met je leraar

Een regelmatig contact met je docenten zal je op veel manieren helpen. Aarzel niet om contact op te nemen met Ram wanneer je twijfels of vragen hebt tijdens je studie van deze cursus.

Je kunt Ram's team bereiken via de berichtenfunctie in je e-learning dashboard.

In contact komen met medestudenten

We moedigen je ook aan om in contact te komen met medestudenten van de Fundamentals of Ayurveda Course via het discussiebord in je e-learning dashboard.

Technische ondersteuning & certificaat

Neem voor technische ondersteuning geen contact op met de docenten, maar met ons technische ondersteuningsteam op support@arhantayoga.org.

Voor vragen over je cursusabonnement, facturering, enz. kun je contact opnemen met ons administratieve team via info@arhantayoga.org.

We wensen je veel succes met je training. Aarzel niet om contact met ons op te nemen als je vragen hebt!