

Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA® CORRECTIES & MODIFICATIES DOCENTENOPLEIDING - ORIËNTATIE



ORIËNTATIE

Welkom bij onze online correcties en aanpassingen	
TTC.....	2
Over Arhanta Yoga	2
Uw leraren	2
Cursus Overzicht	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 & hoe maak je contact met docenten	10
Technische ondersteuning & certificaat	10



WELKOM BIJ ONZE ONLINE CORRECTIES EN AANPASSINGEN TTC

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

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

Over Arhanta Yoga

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.



Je leraren

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 uur onderwijservaring)



Ram is het hoofd en de directeur van onze yoga ashrams, met meer dan 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 een diepgaande kennis van verschillende oude geschriften zoals Veda's, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, anatomie en fysiologie.

Kalyani Hauswirth-Jain (ERYT 200, 10.000 uur onderwijservaring)



Kalyani is sinds 2013 senior docent en creatief directeur bij de Arhanta Yoga Ashrams. Ze is geboren en getogen in Zwitserland. Sinds haar vroege puberteit is ze gefascineerd door kunst, lichaamswerk en de lichaam-geest connectie. Ze is nu moeder van twee kinderen, geeft al meer dan 10 jaar yogales en leidt al meer dan acht jaar yogadocenten op aan de Arhanta Yoga Ashrams in India en Nederland. Ze is co-auteur van het veelgeprezen boek *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners: A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*. Kalyani heeft een diepgaande kennis van fysiologie en

bewegingstechnieken.

Cursus Overzicht

Deze cursus behandelt meer dan 80 asana's en yoga oefeningen uit verschillende yoga tradities zoals Hatha Yoga, Vinyasa Yoga en Yin Yoga. De houdingen worden gecategoriseerd en gepresenteerd volgens het oude yoga asana classificatiesysteem volgens het Chakra systeem. Dit systeem wordt uitgelegd in het boek *Hatha Yoga voor leraren en beoefenaars: A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*, dat bij de cursus wordt geleverd (PDF).

In een of twee video's per houding worden veelgemaakte fouten, correcties, aanpassingen en modificaties uitgelegd. De aanwijzingen die in de video worden beschreven, staan ook in de aantekeningen.

Instructies, contra-indicaties en alignment aanwijzingen voor elke houding zijn te vinden in het boek *Hatha Yoga voor leraren en beoefenaars*.

De cursus is verdeeld in 10 secties:

1. Inleiding	Wat ga je leren? Wat is uitlijning en waarom passen we ons aan? Doelgebieden Richtlijnen voor effectieve en veilige aanpassingen
2. Ontspanningshoudingen	Shavasana Supta Baddha Konasana Shashankasana Khagasana Makarasana
3. Zithoudingen & Ademhalingsoefeningen	Zithoudingen Kapalbhati Anulom Vilom
4. Opwarmen	Surya Namaskara Benen omhoog Dolfijn
5. Kroon / Derde Oog / Keel Chakra houdingen	Shirshasana Sukha Shirshasana Eka Pada Shirshasana Ardha Shirshasana Sarvangasana Vistrit Pada Sarvangasana Halasana



	Karnapidasana I
6. Hart chakra houdingen	Ardha Setu Bandhasana Setu Bandhasana Chakrasana Pawanmuktasana Garbhasana Ananda Balasana Matsyasana Padma Matsyasana Uttanpadasana Sukha Gomukhasana Ushtrasana Anahatasana Pashchima Namaskarasana
7. Zonnevlucht Chakra houdingen - 1	Paschimottanasana Supta Padangusthasana Janu Shirshasana Marichyasana A Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana Ardha Baddha Padma Paschimottanasana Baddha Konasana Kurmasana Adho Mukha Shvanasana Upavistha Konasana Adho Mukha Gomukhasana Paripurna Navasana Purvottanasana Supta Virasana
8. Zonnevlucht Chakra houdingen - 2	Bhujangasana Vistrit Bhujangasana Urdhva Mukha Shvanasana Shalabhasana Ardha Shalabhasana Vistrit Shalabhasana Dhanurasana Eka Pada Raja Kapotasana Ardha Matsyendrasana Parivrtta Janu Shirshasana Marichyasana C Jathara Parivartanasana
9. Heiligbeen chakra houdingen	Sukha Kakasana Parshva Kakasana Pincha Mayurasana Vrishchikasana Adho Mukha Vrksasana Vashishtasana Malasana Trikonasana Utthita Trikonasana Parivrtta Trikonasana Utthita Parshvakonasana





	Parshvottanasana Prasarita Padottanasana Uttanasana Ardha Baddha Padmottanasana
10. Wortel Chakra houdingen	Vrkshasana Ardha Padma Vrkshasana Natarajasana Garudasana Utthita Hasta Padangusthasana Virabhadhrasana I Virabhadhrasana II Tadasana Utkatasana

Je kunt de cursus volgen in de gepresenteerde volgorde voor de meest uitgebreide leerervaring. Als je echter naar een bepaalde houding wilt gaan en wilt weten hoe je je leerlingen daarbij het beste kunt helpen, kun je de Asana Index raadplegen om te zien waar je de video en bijbehorende pagina in het boek kunt vinden.

Kortom, deze cursus leert je alles wat je moet weten over het aanpassen, corrigeren en modificeren van meer dan 80 populaire yoga asana's en oefeningen en brengt je lesvaardigheden naar een nieuw niveau.

Opdrachten

Om voldoende praktijkervaring op te doen, moet je per onderdeel een praktijkopdracht uitvoeren. De details van deze opdrachten vind je in de desbetreffende secties.

Cursusuren

Het duurt minstens 30 uur om de cursus te voltooien. Sommige studenten houden ervan om de video's te herzien en opnieuw te bekijken (sterk aanbevolen), dus in dat geval kan het tot 50 uur duren om de cursus te voltooien. Hieronder zie je de verdeling van de studie-uren.

Totaal aantal video-uren: 12

Opdracht en praktijkuren: 13

Quizen, examens en voorbereiding Uren: 5

Totaal aantal cursusuren: 30



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.

Ten eerste moet je beseffen 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 tijden alsof je naar een gewone school gaat.
- Voltooi je leertaken en opdrachten op tijd.
- Ga NIET verder naar het volgende hoofdstuk voordat je het huidige hebt afgerond.
- Wees zelfdisciplinair, want er is niemand die je verantwoordelijk houdt 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 indien nodig je eerdere werk 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 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 in je kantoor studeert of in je woonkamer, zorg ervoor dat deze plek stil, georganiseerd en vrij van afleiding is en op elk moment gebruikt kan worden. Je studieomgeving zou een van je belangrijkste aandachtspunten moeten zijn als je online studeert, 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 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 dat op school zou doen. 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 wandplanner 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.
 - **Stel tijdslimieten.**
Stel voordat je begint met studeren duidelijke tijdslimieten en verdeel je studietijd gelijkmatig. We hebben allemaal een beperkte concentratie. Bereken 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 algehele effectiviteit van deze online cursus beter begrijpen en ons helpen deze te verbeteren.
7. **Herzie, herzie & 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 extra informatie telkens als ze de hoofdstukken opnieuw doornemen. Het herhalen van de opdrachten zal je begrip verdiepen en je zelfvertrouwen vergroten.

Onderwijsopdrachten

De Arhanta Yoga Adjustments & Assists Training van 50 uur is een teacher certification training. Je moet de opleiding zorgvuldig volgen en alle opdrachten uitvoeren om het certificaat te ontvangen. Weet dat je het certificaat ook niet ontvangt als je de opdrachten niet wilt doen. Maar je kunt natuurlijk wel alle lessen volgen en ondersteuning krijgen van onze docenten.

We raden je ten eerste aan om de opdrachten uit te voeren en je certificaat te verdienen, dat in de toekomst van pas kan komen. De opdrachten zijn makkelijk te volgen en erg leerzaam. Veel opdrachten zijn lesopdrachten en vereisen dat je met studenten werkt. Houd er rekening mee dat je iedereen, een vriend of familielid (ongeacht hun eerdere yoga-ervaring) kunt vragen om je leerling te zijn.



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

Wij geloven dat je na het afronden van deze cursus belangrijke vaardigheden hebt toegevoegd aan je yogales. Daarom ontvang je na afronding een certificaat van voltooiing van de **30-uurs Yoga Correcties & Aanpassingen cursus** van Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams zijn internationaal erkende Registered Yoga Schools (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Houd er wel rekening mee dat om je als RYT200 te registreren bij een Yoga Associatie (zoals Yoga Alliance) en de Correcties en Aanpassingen 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 geen 200-uurs yoga docentenopleiding hebt afgerond maar wel geïnteresseerd bent, bieden we 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. Daarom tellen alle bijscholingscursussen (YACEP) van Arhanta Online Academy mee voor de contacturen en kunnen ze gebruikt worden voor de Continuing Education (CE) lesuren die vereist zijn voor alle RYT's.

Yoga Alliance Voortgezette Opleiding (YACEP) Registratie

Hoe voeg je de cursusuren 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. Verzoek indienen.
8. Binnen 14 dagen worden je uren toegevoegd.

Je kunt Ram's YACEP profiel hier vinden:

Course Name *

30-hour Online Corrections & Modifications TTC

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	13.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	15.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	0.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	2.00
TOTAL	0.00	30.00

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

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1> Hieronder vind je de verdeling van de uren voor Yoga Alliance:

Belangrijk - Restituties

Onze belofte aan jou is onze nul-rijsico garantie. 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 en de opdracht uploaden om de cursus met succes af te ronden. Het uploaden van de opdracht is eenvoudig en de opdracht zal binnen enkele dagen door een van onze medewerkers worden goedgekeurd. Zodra de opdracht is geüpload, kun je doorgaan met de cursus, ook al moet deze nog worden goedgekeurd. Alleen de laatste opdracht wordt vergrendeld; voordat ze worden goedgekeurd, controleren onze docenten of je alle vorige 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 het docententeam wanneer je twijfels of vragen hebt tijdens je studie van deze cursus.

Je kunt het Arhanta docententeam 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 andere Online 30-uurs Correcties & Aanpassingen TTC-studenten 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!