

Arhanta Yoga
ASHRAMS

ARHANTA YOGA® ONLINE CURSUS YOGA FILOSOFIE - ORIËNTATIE

ORIËNTATIE



Arhanta Yoga
ASHRAMS

Welkom bij de Online Yoga Filosofie Cursus	2
Wie zijn wij? Introductie	2
Je leraar	2
Cursusoverzicht	2
Druppelmethode	3
Voltooiing van de les	3
Overzicht inhoud	3
Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?	4
Certificering en uurcredits	6
Yoga Alliance Voortgezette Opleiding (YACEP) Registratie	7
Belangrijk - Terugbetalingen.....	8
Hoe lever je opdrachten in & hoe maak je contact met je docenten?8	
Technische ondersteuning & certificaat.....	8



WELKOM BIJ DE ONLINE YOGA FILOSOFIE CURSUS

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 uur punten
- 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.



Je leraar

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 uur onderriservaring)



Ram is de hoofddocent en directeur van onze yoga ashrams, met een onderriservaring van meer dan 23 jaar. Sinds 2009 heeft hij wereldwijd meer dan 12000 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.

Cursusoverzicht

Deze online cursus biedt dezelfde kennis en behandelt alle onderwerpen als onze cursus in onze ashrams.

We hebben de eigenlijke cursusvideo's toegevoegd zodat je dezelfde ervaring krijgt als wanneer je ter plekke bij de docent in de klas zit.



Druppelmethode

De cursus wordt gegeven volgens de druppelmethode. Dit betekent dat de volgende hoofdstukken pas toegankelijk worden na het voltooien van de eerdere hoofdstukken. En de inhoud wordt dagelijks ontgrendeld. Hoewel het in het begin misschien een beetje lastig lijkt, is dit bewezen de beste methode voor online leren te zijn.

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'.

Overzicht inhoud

1. Basisconcepten

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

2. De drie guna's

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

3. De zeven stadia van kennis

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

4. De vier wegen van Yoga

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

5. Ashtanga Yoga Filosofie (deel 1)

Videomateriaal: 1,5 uur

6. Ashtanga Yoga Filosofie (deel 2)

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

7. De drie lichamen

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

8. De geest

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

9. Karma en reïncarnatie

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

10. Het concept van God

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1





11. Kundalini Yoga en de zeven chakra's

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

12. De Shat Kriya's

Videomateriaal: 1,5 uur

Quiz: 1

Totaal aantal studie-uren

Video's: 16,5 uur

Quizen en zelfstudie: 8,5 uur

Totaal: 25 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 'gemak factor'.

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 gemakkelijker manier zijn om te leren, maar wel 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 zelf disciplinair, 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 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 altijd beschikbaar is. Je studieomgeving zou een van je belangrijkste aandachtspunten moeten zijn als je een online student bent, 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 nauwkeurig studieplan is essentieel voor succesvol online leren. Hieronder volgen enkele richtlijnen voor het opstellen van een goed studieplan:

- **Plan van tevoren.**

Plan je studieschema om te bepalen hoeveel dagen of weken je nodig hebt om de cursus af te ronden. Op deze manier 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 takenlijst van de taken die je elke dag of elke sessie moet afwerken. Dit is een uitstekende manier om prioriteiten te stellen in je studieplan en op schema te blijven met je studie.

- **Stel tijdslimieten.**

Stel voor het 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 & herhaal minstens 2 keer (zeer belangrijk).

Deze cursus is niet bedoeld om slechts 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. Door te herhalen wat je hebt bestudeerd, verbeter je je geheugen en begrijp je het cursusmateriaal beter. 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 specifieke 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 succesvol afronden van deze cursus belangrijke vaardigheden hebt toegevoegd aan je yoga onderwijs. Daarom ontvang je na afronding een certificaat van voltooiing van de **25-urige Yoga Filosofie Cursus** van Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams zijn internationaal geregistreerde yoga scholen (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Als je professioneel Yoga Filosofie wilt onderwijzen in een groepssetting of aan individuen, dan vereist deze cursus geen verdere registraties of extra opleidingen.

Houd er wel rekening mee dat om je als RYT200 te registreren bij een Yoga Associatie (zoals Yoga Alliance) en de Yoga Filosofie 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 worden alle permanente educatie cursussen (YACEP) bij Arhanta Online Academy meegeteld voor 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:

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





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

Edit Course

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	0.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video ↗	0.00	25.00
TOTAL	0.00	25.00

Belangrijk - Restituties

Onze belofte aan jou is onze nul-risico 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, de quizen 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 de medewerkers. 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, zullen onze docenten controleren 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 messenger functie in je leerdashboard.

Contact maken met je leraar

Een regelmatige band 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 het studeren 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 Online Filosofie cursus 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!