



# Arhanta Yoga

## ASHRAMS

ARHANTA YOGA © ADEMWERK & PRANAYAMA



# ORIËNTATIE

<b>Welkom bij de Online Docentenopleiding Ademwerk &amp; Pranayama.....</b>	<b>2</b>
Over Arhanta Yoga.....	2
Je leraren .....	2
Cursus Overzicht .....	3
Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?.....	4
Certificering en Uren.....	6
Yoga Alliance Voortgezette Opleiding (YACEP) Registratie .....	7
Belangrijk - Restituties .....	8
Hoe lever je opdrachten in & hoe maak je contact met je docenten?.	8
Technische ondersteuning & certificaat .....	8



## WELKOM BIJ DE ONLINE DOCENTENOPLEIDING ADEMWERK & PRANAYAMA

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 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 een diepgaande kennis van verschillende oude geschriften zoals Veda's, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras en Hatha Yoga Pradipika.

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



Kalyani is senior docente 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 verbinding. Ze is nu moeder van twee kinderen en geeft al meer dan 10 jaar yogales. Sinds 2013 leidt ze yogadocenten op aan de Arhanta Yoga Ashrams in India en Nederland.

## Cursus Overzicht

Deze online cursus biedt dezelfde kennis en behandelt alle onderwerpen als onze reguliere cursus. Deze cursus biedt opnames van de onsite cursus. Dit geeft je dezelfde ervaring als in het klaslokaal met Ram en Kalyani.

De cursus is op dezelfde manier opgebouwd als onze zesdaagse cursus op locatie. We raden aan om de aangegeven structuur te volgen om maximaal profijt en begrip van het materiaal te krijgen. Voltooi bijvoorbeeld de eerste dag voordat je verder gaat met de volgende dag.

### Hoe lesgeven?

Verdeeld over 17 video's leer je over verschillende ademwerk- en Pranayama-praktijken en hoe je ze kunt onderwijzen. Je oefent met de docenten en leert hoe je Breathwork & Pranayama oefeningen kunt instrueren en begeleiden. Je oefent met het onderwijzen van deze oefeningen aan je leerlingen en maakt een reeks opdrachten die je helpen een vaardige en zelfverzekerde ademwerk- en pranayama-leraar te worden.

***Totale videoduur: 12 uur***

***Opdrachten: 15 uur***

***Quizen: 3***

### Filosofie

Tijdens de filosofielessen met Ram leer je over de geschiedenis en concepten achter ademwerk en Pranayama.

***Totale videoduur: 6 uur***

***Quizen: 3***

### Fysiologie

Tijdens de twee fysiologie lessen met Kalyani leer je over de effecten van Ademwerk en Pranayama op ons lichaam en geest.

***Totale videoduur: 3 uur***

***Quizen: 2***

### Dagelijkse Asana Oefening

De cursus is verdeeld over vijf dagen, inclusief dagelijks 1,5 uur Hatha Yoga beoefening met Kalyani. Deze oefeningen zijn bedoeld om je lichaam en geest te helpen op je leerreis.

***Totale videoduur: 7,5 uur***

### Totaal aantal cursusuren

Het duurt minstens 60 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 80 uur duren om de cursus te voltooien. Hieronder zie je de verdeling van de studie-uren.

***Totaal aantal video-uren: 32***

***Opdracht & praktijk Uren: 15***

***Quizen en zelfstudie Uren: 5***

***Totaal aantal cursusuren: 51***



## 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 'gemakfactor'.

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

### 1. Begrijp de online leerpraktijken en verwachtingen.

Ten eerste moet je beseffen dat online cursussen geen gemakkelijkere 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 op een gewone school deed.
- 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 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 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 een idee te krijgen van de algehele effectiviteit van deze online cursus en noodzakelijke verbeteringen aan te brengen.
7. **Ten minste 2 keer herhalen (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. 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.

### Onderwijsopdrachten

De Arhanta 50-hour Breathwork & Pranayama Teacher Training is een teacher certification training. Je moet de cursus 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 heel nuttig kan zijn. 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 specifieke verantwoordelijkheden:

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

## Certificering en Uren

Wij geloven dat je na het succesvol afronden van deze opleiding voldoende kennis hebt om professionele Breathwork & Pranayama lessen te leiden. Daarom ontvang je na afronding een certificaat van de **50-uurs Breathwork & Pranayama Teacher Training** van Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams zijn internationaal geregistreerde yoga scholen (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Met dit certificaat kun je lesgeven en werken als gecertificeerd Ademwerk & Pranayama docent.

Als je Breathwork & Pranayama professioneel wilt onderwijzen aan groepen of 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 Association (zoals Yoga Alliance) en de Breathwork & Pranayama 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) van Arhanta Online Academy meegeteld voor contacturen en kunnen ze gebruikt worden voor de Continuing Education (CE) uren 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](http://www.yogaalliance.org) de link "Aanmelden" rechtsboven en voer je e-mailadres in.
2. Klik op "Mijn Dashboard" in de rechterbovenhoek zodra je bent ingelogd.
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. Scroll naar beneden om de cursus te vinden die je hebt voltooid.
7. Een 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:

Course Name \*

50-Hour Breathwork / Pranayama Teacher Training Online

Educational Categories\* ?

To create an online course to be counted as contact hours, upload your course hours under the "Contact Hours" column below.

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 <b>Techniques, Training &amp; Practice (TTP)</b> How to do (practice) yoga <b>Video</b> <a href="#">↗</a>	0.00	26.00
 <b>Teaching Methodology (TM)</b> How to teach (yoga) effectively <b>Video</b> <a href="#">↗</a>	0.00	15.00
 <b>Anatomy &amp; Physiology (AP)</b> The physical and energetic bodies <b>Video</b> <a href="#">↗</a>	0.00	3.00
 <b>Yoga Philosophy, Lifestyle &amp; Ethics (YPLE)</b> History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga <b>Video</b> <a href="#">↗</a>	0.00	6.00
<b>TOTAL</b>	<b>0.00</b>	<b>50.00</b>



## 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](mailto: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, quizen en opdrachten. Je moet alle video's bekijken, de quizen maken en de opdracht uploaden om door te gaan naar de lessen van de volgende dag. 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. Let op: als je vragen hebt voor de docent, plaats deze dan niet in de opdrachten maar stel Ram direct via e-mail of prikbord.

### Contact maken met je docenten

Een regelmatige band met je docent zal je op veel manieren helpen. Aarzel niet om contact op te nemen met je docenten wanneer je twijfels of vragen hebt tijdens het studeren van deze cursus.

Je kunt het lerarenteam 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 50-uur Ademwerk & Pranayama lerarenopleiding 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](mailto:support@arhantayoga.org).

Voor vragen over je cursusabonnement, facturering, enz. kun je contact opnemen met ons administratieve team via [info@arhantayoga.org](mailto:info@arhantayoga.org).

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