

ARHANTA YOGA

ARHANTA YOGA ® YIN YOGA DOCENTENOPLEIDING ORIËNTATIE

ORIËNTATIE

Welkom bij de Online Yin Yoga Docenten Opleiding ...	2
Wie zijn wij? Introductie	2
Je leraar	2
Cursus Overzicht	2
Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?	4
Certificering en uurcredits	7
Yoga Alliance Voortgezette Opleiding (YACEP) Registratie	8
Belangrijk - Terugbetalingen	9
Hoe lever je opdrachten in & hoe maak je contact met je docenten? ..	9
Technische ondersteuning & certificaat	9

WELKOM BIJ DE ONLINE YIN YOGA DOCENTEN OPLEIDING

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

- Wie zijn wij?
- Cursusoverzicht
- Hoe haal ik de beste resultaten 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 12000 yogadocenten gecertificeerd door de Arhanta Yoga Ashrams.



Je leraar

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 uur onderwijservaring)



Ram is het hoofd en de 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 Vedic filosofie begon op achtjarige leeftijd als onderdeel van zijn lagere schoolopleiding. Hij heeft een diepgaande kennis van oude geschriften zoals Veda's, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, anatomie en fysiologie. Ram heeft Yin Yoga rechtstreeks gestudeerd bij Paul Grilley, de grondlegger van Yin Yoga.

Cursus Overzicht

Deze online cursus biedt dezelfde kennis en behandelt alle onderwerpen als onze reguliere cursus. Deze cursus biedt opnames van de on-site cursus. Hierdoor krijg je dezelfde ervaring als wanneer je bij Ram in de klas zit.

De cursus is op dezelfde manier opgebouwd als onze vijfdaagse cursus op locatie. We raden je 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.

Geschiedenis en ontwikkeling van Yin Yoga

Dit deel geeft je kennis over het begin en de ontwikkeling van Yin Yoga. Het laat je ook kennismaken met de grondlegger en ontwikkelaar van Yin Yoga.

Filosofie

Dit hoofdstuk vertelt je over de filosofie achter Yin Yoga. Dit hoofdstuk behandelt de basisprincipes van het Taoïsme. Je zult de houding en intentie achter de yin beoefening begrijpen en wat het anders maakt dan andere yogastijlen.

Yin & Yang

Hier zul je de concepten van yin en yang begrijpen. Je leert de relatie tussen yin en yang en hoe je ze in verschillende vormen kunt herkennen.

Drie lichamen

Dit gedeelte leert je over het fysieke, astrale en spirituele lichaam.

12 hoofdmeridianen

In dit onderdeel krijg je een overzicht van de verschillende meridianen en de belangrijkste 12 meridianen. Je zult hun werking begrijpen:

- Route
- Energetische functies
- Verwante organen
- Individuele eigenschappen
- Stimulerende houdingen

7 chakra's

Paul Grilley integreerde chakra's actief in zijn Yin Yoga lessen, oefeningen en lezingen. Hier maak je kennis met de zeven hoofdchakra's van het astrale lichaam en het volgende:

- Locaties
- Energetische functies
- Zaad mantra's
- Gerelateerde lichaamsdelen

Anatomie en fysiologie

Een basiskennis van anatomie en fysiologie helpt je om blessures in je lessen te voorkomen. Het zal je ook helpen om de fysieke beperkingen, sterke punten en lichaamstypes van je leerlingen te begrijpen. Dit hoofdstuk behandelt de volgende onderwerpen:

- 14 Skeletsegmenten
- 10 myofasciale groepen
- Gewrichten, Lichaamsvlakken
- Algemene richtingstermen
- Typen bewegingen
- Bindweefsel
- Fascia
- Hyaluronzuur
- Spanning & compressie
- Botdifferentiatie

Yin Yoga Houdingen

Je leert de zeven archetypes en de belangrijkste 31 Yin Yoga houdingen. De kwaliteit van je lessen zal sterk afhangen van hoe goed je deze houdingen begrijpt. Dit hoofdstuk behandelt:

- Uitlijningen
- Instructies
- Voordelen
- Contra-indicaties
- Aanpassingen
- Correct gebruik en plaatsing van rekwisieten

Volgorde aanbrenge

Dit hoofdstuk geeft je een basisinzicht in de volgorde van je lessen. Het bevat voorbeelden van lessen van 90, 75 en 60 minuten.

Opdrachten

Je moet een aantal praktische opdrachten uitvoeren om voldoende praktijkervaring op te doen. De details van deze opdrachten vind je in de desbetreffende paragrafen.

Er zijn de volgende opdrachten:

1. Elke houding vijf minuten oefenen, verschillende rekwisieten uitproberen en de waarnemingen noteren. (4 uur ongeveer)
2. Dagelijks 90 minuten Yin Yoga beoefenen en de observaties bijhouden. (11 uur ongeveer)
3. Drie reeksen aan drie verschillende mensen leren en de observaties vastleggen. (15 uur ongeveer)

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: 20

Opdracht & praktijk Uren: 30

Quizen, examens en voorbereiding Uren: 10

Totaal aantal cursusuren: 60

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 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 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 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 ervan af te lopen.

5. Stel een studieplan op.

Een nauwkeurig studieplan is van vitaal belang 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. 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 je planning rekening met je verplichtingen en verantwoordelijkheden, zodat je niet te veel wijzigingen hoeft aan te brengen. Je kunt je planning opslaan in je agenda op je computer en mobiele apparaat of n zelfs een muurplanner maken die je kunt markeren en controleren elke keer dat 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.
 - **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 twee 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. 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 uur Yin Yoga Docenten Opleiding is een docenten certificering opleiding. 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
- 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 Urenkrediet

Wij geloven dat je na het succesvol afronden van deze opleiding voldoende kennis hebt om Yin Yoga lessen te geven. Daarom ontvang je na afronding een certificaat van voltooiing van de **50 uur Yin Yoga Docenten Opleiding** van Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams zijn internationaal erkende Registered Yoga Schools (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Met dit certificaat kun je lesgeven en werken als gecertificeerd Yin Yoga docent.

Als je professioneel Yin Yoga 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 Yin 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 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 cursussen toe aan je Yoga Alliance profiel:

1. Selecteer op 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. 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:

Course Name *

Online Yin Yoga Teacher Training Course

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video ↗	0.00	30.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video ↗	0.00	16.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video ↗	0.00	8.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video ↗	0.00	6.00
TOTAL	0.00	60.00

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

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?

Oprachten 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 leraar

Een regelmatige band met je leraar 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 50-uurs Yin Yoga docentenopleiding 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!

