



# Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA ® 200-UURS HATHA YOGA



<b>Welkom bij de Online 200-uurs Yoga Docenten Opleiding .....</b>	<b>2</b>
Over Arhanta Yoga.....	2
Je leraren .....	2
Ram Jain (ERYT 500, 40.000 uur onderwijservaring).....	2
Kalyani Hauswirth-Jain (ERYT 200, 10.000 uur onderwijservaring) ....	2
Omkar Jain (ERYT 200, 7.000 uur onderwijservaring) .....	3
Cursusstructuur.....	3
Inhoud druppelsysteem.....	3
Live gesprekken.....	3
Cursusaanbod .....	4
Yoga Asana: Praktijk & Onderwijs.....	4
Onderwijsmethodologie en -praktijk.....	4
Yoga Filosofie.....	4
Meditatie.....	5
Yoga Anatomie en Fysiologie.....	5
Yoga als carrière .....	6
Dagelijks leerplan Overzicht & totaal aantal uren.....	6
Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?.....	8
Onderwijsopdrachten.....	9
Verantwoordelijkheden en ethiek .....	10
Certificering en Uren.....	10
Belangrijk:.....	11
Yoga Alliance RYT200 Registratie .....	10
Belangrijk - Restituties .....	10
Hoe lever je opdrachten in & maak je contact met docenten?.....	10
Opdrachten inleveren.....	10
Live gesprekken.....	10
Contact maken met je docenten.....	11
In contact komen met medestudenten.....	11
Technische ondersteuning & certificaat .....	11

## WELKOM BIJ DE ONLINE 200-UURS YOGA DOCENTEN OPLEIDING

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

- Wie zijn wij?
- Cursusstructuur en live gesprekken
- Cursusprogramma
- 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 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.

### Omkar Jain (ERYT 200, 7.000 uur onderwijservaring)

Omkar is geboren en getogen in India en groeide op met traditionele waarden. Hij is een ervaren yoga docenten trainer met meer dan 11.000 lesuren ervaring. Hij geeft sinds 2011 les bij Arhanta Yoga en is een onmisbaar teamlid geworden. Zijn lessen zijn leuk en uitdagend voor leerlingen van alle niveaus. Hij geeft les met focus, discipline en tegelijkertijd humor. Zijn vermogen om kennis uitgebreid over te brengen helpt leerlingen om te rijpen tot zelfverzekerde leraren.



## Cursusstructuur

De online cursus volgt dezelfde structuur als onze cursus op locatie in onze ashrams. De cursus is verdeeld in 21 lesdagen. Elke dag bestaat uit:

- Ongeveer 6,5 uur video-inhoud, vooraf opgenomen lessen met onze docenten Ram, Kalyani en Omkar
- Ongeveer 1,5 uur oefenen en studeren, inclusief
  - o quizen en
  - o praktijkopdrachten

## Inhoud druppelsysteem

Om ervoor te zorgen dat je onze beproefde en zeer effectieve leermethode volgt, is er een inhoudsinfuussysteem. De volgende dag wordt pas ontgrendeld als de lessen, opdrachten en quizen van de vorige dag zijn voltooid.

Om de cursus in 21 dagen af te ronden, moet je dagelijks minstens acht uur in deze studie investeren. Maar het is ook mogelijk om er langer over te doen en de inhoud van elke dag uit te smeren over twee of meerdere dagen. Je kunt er zo lang over doen als je nodig hebt. Houd er rekening mee dat je pas verder kunt gaan met de lessen van de volgende dag als je alle lessen en opdrachten van een dag hebt voltooid (en als compleet hebt gemarkeerd).

## Live gesprekken

Om je leerervaring te ondersteunen, hebben we on-demand live gesprekken met een van onze docenten. Je kunt de beschikbare dagen en tijden voor een gesprek met ons bekijken via de onderstaande link. Als geen van deze tijden je schikt, kun je een bericht sturen via de messenger functie in jouw e-learning dashboard, en onze docenten zullen een gesprek voor je openen.

Om de beschikbare plaatsen te bekijken en een één-op-één gesprek van 15 minuten met een van onze docenten te boeken, klik je op de link: <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

## Cursusaanbod

### Yoga Asana: Praktijk & Onderwijs

- 170+ klassieke Hatha Yoga houdingen
- Hoe leer je 84 klassieke houdingen en 21 klassieke Hatha Yoga houdingen in detail?
- De Zonnegroet begrijpen en onderwijzen
- Hoe structureer je een beginnerscursus en open yogalessen?
- Yoga asana variaties voor beginners en basisniveaus
- Yoga asana aanpassingen voor ouderen en mensen met beperkte bewegingen
- Yoga voor zwangere vrouwen
- Hoe en wanneer asana's aanpassen?
- Begeleide diepe ontspanning / Yoga Nidra
- Yoga voor kinderen en stoelyoga

### Onderwijsmethodologie en -praktijk

- Psychologie van een leraar
- Psychologie van een leerling
- Hoe creëer je een goede klasomgeving?
- De kunst van het instrueren (stemtoon & modulatie)
- Kunst van aanpassingen
- Correctie- en begeleidingstechnieken
- Motivatietechnieken
- Communicatietechnieken
- Structureren en plannen van lessen en workshops
- Ethische richtlijnen voor een yogadocent

### Yoga Filosofie

- Doel en betekenis van yoga
- Vijf principes van yogabeoefening
- Vier yogapaden: Karma, Bhakti, Jnana, Raja yoga
- Acht ledematen van Raja Yoga
- Zeven stadia van bewustzijn



- Drie Gunas - Sattva, Rajas, Tamas
- Maya, Prakriti, Brhaman, Avidya, Ahamkara
- Atman, Parmataman, Jiva
- Drie lichamen: fysiek, astraal, spiritueel
- Vier Innerlijke instrumenten: geest, intellect, onderbewustzijn, ego
- Werking en beperkingen van de geest
- Vijf grote en vijf kleine prana's
- Kundalini Yoga en het ontwaken van de Kundalini Shakti
- Drie hoofdnadi's: Ida, Pingla, Sushumna
- Zeven chakra's
- Karma en reïncarnatie
- Pranayama
- Inzicht in buikademhaling
- De volledige yoga-adem begrijpen
- Ujjayi adem begrijpen
- Voorbereidende Pranayama's
- Drie Bandhas: Jalandhara, Moola, Uddiyana
- Dagelijkse beoefening van Acht Pranayama's

### Meditatie

- Wat is meditatie?
- Meditatie versus concentratie
- Waarom mediteren?
- Gids voor goede meditatie
- Verschillende methoden en stappen voor meditatie
- Dagelijkse meditatie

### Yoga Anatomie en Fysiologie

- Musculoskeletaal systeem
- Wervelkolom en veelvoorkomende aandoeningen
- Fysiologie van hoofdspieren

- Primaire archetypes van asana's
- Begrijpen van belangrijke spieren zoals Psoas, Abductoren, enz.
- Asana's en hun respectievelijke spiergroepen
- Verschil tussen yoga en andere lichaamsoefeningen
- Blessurepreventie en -kuren
- Uitlijningen, aanpassingen en modificaties met behulp van anatomieprincipes

### Yoga als carrière

- Hoe zet je een yogabedrijf of yogastudio op?
- Hoe vind je een locatie, adverteer je, maak je reclame en zorg je voor vernieuwingen?
- Veelvoorkomende terugval en fouten en hoe ze te vermijden
- Praktische tips voor het soepel runnen van een yogaschool/studio
- Hoe vind ik een baan als yogadocent?

### Dagelijks leerplan Overzicht & totaal aantal uren

Dag 1	Zithouding & Pranayama	HTT Theorie - Les 1 — Deel 1	Filosofie Les 1	Asana 1
Dag 2	Vorbereidende Pranayama & Chakra	HTT Theorie- Les 1 — Deel 2	Filosofie Les 2	Asana 2
Dag 3	Vorbereidende Pranayama & Chakra	HTT Theorie - Les 2 — Deel 1	Filosofie Les 3	Asana 3
Dag 4	Vorbereidende Pranayama & Chakra Chanting	HTT Theorie - Les 2 - Deel 2	Filosofie Les 4	Asana 4
Dag 5	Uitleg Meditatiestijlen	HTT Theorie- Les 3	Filosofie Les 5	Asana 5
Dag 6	Geavanceerde Pranayama	HTT Theorie Les 3 Oefenen lesgeven	Filosofie Les 6	Asana 6
Dag 7	Vorbereidende Pranayama & Kayotsarg	HTT Theorie Les 4	Filosofie Les 7	Asana 7
Dag 8	Vorbereidende Pranayama & Kayotsarg	HTT Theorie — Open Les	Filosofie Les 8	Asana 8
Dag 9	Vorbereidende Pranayama & Kayotsarg	HTT Correcties Les 1 — Deel 1	Filosofie Les 9	Asana 9
Dag 10	Vorbereidende Pranayama & Soham	HTT Correcties Les 1 -Deel 2	Filosofie Les 10	Asana 10



Dag 11	Vorbereidende Pranayama & Soham	HTT Correcties Les 2 - Deel 1	Filosofie Les 11	Asana 11
Dag 12	Vorbereidende Pranayama & Soham	HTT Correcties Les 2 — Deel 2	Shat Kriyas	Asana 12
Dag 13	Vorbereidende Pranayama & Soham	Onderwijsmethodologie technieken	Filosofie Zelfstudie	Asana 13
Dag 14	Vorbereidende Pranayama & Antar	HTT Zwangerschapsyoga	Anatomie Les 1	Asana 14
Dag 15	Vorbereidende Pranayama & Antar Morna	HTT Kinderyoga	Anatomie Les 2	Asana 15
Dag 16	Vorbereidende Pranayama & Antar	HTT Stoel Yoga	Anatomie Les 3	Asana 16
Dag 17	Vorbereidende pranayama & Antar	Bedrijfslezing 1 — Hoe je je eigen studio opent	Anatomie Les 4	Asana 17
Dag 18	Vorbereidende Pranayama & Drie Lichamen Meditatie	Bedrijfslezing 2 — Hoe een baan als Yogaleraar te vinden	Anatomie Zelfstudie	Asana 18
Dag 19	Vorbereidende Pranayama & Drie Lichamen Meditatie	HTT Asana Variaties Les	Ayurveda Les 1	Asana 19
Dag 20	Vorbereidende Pranayama & Drie Lichamen Meditatie	HTT Asana Variaties Les 2	Ayurveda Les 2	Asana 20
Dag 21	Vorbereidende Pranayama & Drie Lichamen Meditatie	HTT Asana Variaties Les 3	Visie	Asana 21
<b>Totaal uren</b>	<b><u>22</u></b>	<b><u>35</u></b>	<b><u>35</u></b>	<b><u>40</u></b>







## 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:

### ⇒ **Begrijp de online leerpraktijken en verwachtingen.**

Het eerste wat je moet begrijpen 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 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 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, ben je misschien niet tevreden met de cursus.*

### ⇒ **Zorg voor betrouwbare internettoegang en een geschikt apparaat.**

Technologische storingen komen voortdurend voor. Om digitale ongelukken te voorkomen, moet je ervoor zorgen dat je je werk regelmatig opslaat en back-up 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.

### ⇒ **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.

### ⇒ **Identificeer je leerdoelen en doelstellingen.**

Je moet vanaf het begin duidelijk zijn over je doel om deze online cursus te volgen. Het zou het beste zijn als je jezelf regelmatig herinnert aan wat je aan het einde van deze cursus wilt bereiken. Dit zal je motiveren om de cursus goed af te ronden, zonder de kantjes eraf te lopen.

### ⇒ **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 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. Bepaal 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.

⇒ **Neem contact met ons op voor hulp wanneer je die nodig hebt.**

Omdat er bij online cursussen geen persoonlijk contact is met de docent, kun je tijdens de studie aarzelen om vragen of twijfels aan ons te stellen. We raden je aan een relatie op te bouwen met je online docent door regelmatig contact met hem op te nemen en hem op de hoogte te houden van je vorderingen. Door ons vragen te stellen, krijg je niet alleen een beter begrip van de inhoud, maar help je ons ook om een idee te krijgen van de algehele effectiviteit van deze online cursus en de nodige verbeteringen aan te brengen.

⇒ **Herzie, herzie & herhaal minstens 2 keer (zeer belangrijk).**

Deze cursus is niet bedoeld om slechts één keer te volgen. We raden je aan om het hele cursusmateriaal minstens twee keer door te nemen om het goed te begrijpen. Herhaling van wat je al bestudeerd hebt, verbetert niet alleen je geheugen, maar helpt je ook om het cursusmateriaal beter te begrijpen. Onze leerlingen vinden echter vaak nieuwe informatie telkens als ze de hoofdstukken opnieuw doornemen. Door de opdrachten te herhalen, verdiep je je begrip en vergroot je je zelfvertrouwen.

### Onderwijsopdrachten

De Arhanta 200-uurs Hatha Yoga Docenten Opleiding is een docenten certificering opleiding. Om het certificaat te ontvangen is het vereist dat je de cursus zorgvuldig volgt en alle opdrachten uitvoert. Als je de opdrachten niet wilt doen, ontvang je het certificaat ook niet. Maar je kunt natuurlijk wel alle lessen volgen en ondersteuning krijgen van onze docenten.

We raden je ten zeerste 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 leerling 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 Uren

We zijn ervan overtuigd dat je na het succesvol afronden van deze opleiding goede afgeronde kennis en vaardigheden hebt opgedaan over Hatha Yoga en het onderwijzen van Hatha Yoga. Daarom ontvang je na afronding een certificaat van de 200 uur Online Hatha Yoga Docenten Opleiding van Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga is een internationaal erkend Geregistreerd Yoga Docenten Training Instituut (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

## Yoga Alliance RYT200 Registratie

- ⇒ Ga naar [https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials\\_for\\_Teachers](https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials_for_Teachers)
- ⇒ Klik op de knop 'Leraar worden' en volg de instructies.

## 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 & maak je contact met docenten?

### Opdrachten inleveren

Je e-learning dashboard zal je video's, downloadbaar materiaal in pdf, quizzen en opdrachten tonen. Je moet alle video's bekijken, de quizzen 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.

### Live gesprekken

Om je leerervaring te ondersteunen, hebben we on-demand live gesprekken met een van onze docenten. Je kunt de beschikbare dagen en tijden voor een gesprek met ons bekijken via de



onderstaande link. Als geen van deze tijden je schikt, kun je een bericht sturen via de messenger functie in jouw e-learning dashboard, en onze docenten zullen een gesprek voor je openen.

Om de beschikbare plaatsen te bekijken en een één-op-één gesprek van 15 minuten met een van onze docenten te boeken, klik je op de link: <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

### Contact maken met je docenten

Regelmatig contact met ons docententeam zal je op veel manieren helpen. Aarzel niet om contact met ons op te nemen als je twijfels of vragen hebt tijdens het studeren van deze cursus. Je kunt het docententeam bereiken via de berichtenfunctie op je e-learning dashboard.

### In contact komen met medestudenten

We moedigen je ook aan om in contact te komen met medestudenten van de Online 200-uurs Yoga Docenten Opleiding 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 via [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!

