



## Basistraining Kundalini Yoga (KY) op de Stoel voor Yogaleraren

*Wil je als Yogaleraar Yoga op de Stoel kunnen aanbieden aan mensen met gezondheidscondities en/of beperkingen in beweegmogelijkheden dan is deze training wat voor jou.*

**De doelstelling** van de training is om preventie en ondersteuning door yoga en meditatie aan te kunnen bieden. Hierdoor kun je mensen begeleiden in het laten toenemen van hun bewustwording, waardoor welzijn en gezondheid stabiliseren of toenemen. Ook ontdekken mensen op liefdevolle wijze met zichzelf en hun eigen grenzen om te gaan.

**Inhoud:** Tijdens de Training ga je bezig met *methodiek*, verdiep je je in *thematische* en *didactische vragen over de doelgroep*. Ook ga je bezig met de *aanpak*. Je geeft les tijdens de training en maakt *huiswerk opdrachten*. Centraal hierbij staat: Wat hebben deze mensen nodig. Hoe breng je de mogelijkheden van deze mensen en de essentie van de kriya zo dicht mogelijk bij elkaar. Er wordt ingegaan op diverse lichamelijke en geestelijke condities waarin mensen uit deze doelgroep kunnen verkeren.

**Duur:** Training van 2 dagen van 8 uur, plus 30 minuten afsluitend Skype gesprek, exclusief zelfstudie en huiswerkopdracht. Tussen de twee dagen zit een periode van minimaal 2 weken. Uit ervaring blijkt dat de periode tussen beide trainingdagen gelegenheid biedt om je te verdiepen door tussentijds les te geven aan je eigen cliënten.

### **Kosten**

De training voor **leraren uit andere tradities** (23 uur en 30 min.): **€400,00**. Dit is inclusief **€30,00** aanmeldingskosten, het naslagwerk, en de Kundalini Yoga **Grondbeginselenmiddag** voorafgaand aan de Training.

De training voor **Kundalini yogaleraren** (18 uur en 30min.): **€350,00**. Dit is inclusief **€30,00** aanmeldingskosten, het naslagwerk. (*Hierbij geen middag Grondbeginselen KY.*)

**Vroeg-boek-korting** van **€50,00** bij aanmelding en ontvangst betaling 1 maand voor aanvang van de Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel.

**Extra korting** van **€100,00** bij aanmelding en betaling voor **beide trainingen**: Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel **én** Training Programma Yoga voor Mantelzorgers **vóór 28 januari 2020**.

### **Locatie**

De Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel wordt gegeven in Enschede. De training kan in overleg ook op locatie gegeven worden.

### **Data 2020**

**Vrijdag 13 mrt én 3 apr 2020**, 10.00-18.00 uur **Basistraining KY op de Stoel**.

**Vrijdag 6 mrt 2020**, 13.00-18.00 uur, **KY Grondbeginselen**, voor leraren uit andere tradities.

### **Vereisten voor de Training**

*Kundalini Yogaleraren* bezitten het certificaat KRI-level 1 instructor voor Kundalini Yoga leraar.

*Leraren uit andere tradities* bezitten een erkend diploma tot yogaleraar en volgen vooraf verplicht een middag grondbeginselen van de Kundalini Yoga. We adviseren om een aantal Kundalini Yogalessen te volgen.

### **De Trainers**

**Monique Siahaya ~ Amrit Kriya** van YogaNamo en **Ivonne Wopereis** van Yoga Natuurlijk richten zich al vele jaren op Kundalini Yoga, Yoga op de Stoel, Senioren Yoga en Yoga voor Mantelzorgers. Monique is daarnaast acht jaar als docent aan de Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in Duitsland verbonden.

Momenteel zijn Monique en Ivonne bezig met het volgen van segmenten van de Kundalini Yoga Therapy Training van het Guru Ram Das Centre for Medicine & Humanology en richten zich daarmee op het geven van therapeutische yoga.

Samen hebben ze het KRI gecertificeerde Self-care Programma Yoga voor Mantelzorgers en de Training voor Yogaleraren ontwikkeld en het boek 'Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander'.

### **Contact, informatie en aanmelding**

Ivonne Wopereis - [www.YogaNatuurlijk.org](http://www.YogaNatuurlijk.org) - [YogaBorne@gmail.com](mailto:YogaBorne@gmail.com)

