



***Een overzicht van de opleiding tot professioneel en
VYN-erkend yogadocent in Zuid-Limburg***

1



YRP: kernbegrippen

Yoga is een proces. Binnen de yoga leer je contact te maken met alles in en om je heen: via je zintuigen, je gevoel en je adem.

De kernbegrippen van opleiding tot Integraal Yogadocent bij YRP:

- Boeddhisme
- Integraal karakter
- Patanjali
- Eigenheid
- Beroep

De doelstelling is om yogadocenten op te leiden die vaardig zijn in het lesgeven in Hatha yoga in een brede integrale vorm en een specialisatie waarin ze de vaardigheid hebben ontwikkeld om meditatie te geven. De visie van Yoga Roots is het bewaren van de student zijn/haar eigenheid in diens groei tot Integraal Yogadocent. Het unieke van de persoon zorgt uiteindelijk ook ervoor dat iedere docent zich thuis voelt in zijn/haar uitoefening van het beroep yogadocent.

Boeddhisme en Patanjali

De gehele opleiding zal doorweven zijn met de Boeddhistische filosofie en het gedachtengoed van Patanjali. Tijdens de opleiding zullen zowel verschillen als overeenkomsten besproken worden. Uiteindelijk zien we dat er meer overeenkomsten dan verschillen zijn. De boeddhistische filosofie en de filosofie van Patanjali vullen elkaar hier ook zeer goed aan. De leerling krijgt hierdoor een brede spirituele en filosofische achtergrond.

Degelijk

Het betreft een degelijke, professionele Opleiding tot Integraal Yogadocent die ruim aan de eisen van Europese Yoga Unie voldoet en aan de eisen van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Een team van ervaren en vaardige docenten in hun vakgebieden staan hier garant voor. De opleiding bestaat uit 2 lagen: een Basisopleiding tot Integraal Yogadocent (200 uur) en Vervolgopleiding tot Integraal Yogadocent (+300 uur)



Grondig

Yoga met een onderzoekend en verkennend karakter, waardoor diepgaand inzicht in de situatie en mogelijkheden van het fysieke lichaam, het energetische-lichaam, het cognitieve lichaam, het wijsheidslichaam en het gelukzalige lichaam (De 5 Kosha's) ontstaat. De nadruk zal liggen op aandacht, uitlijnen, Flow, de wisselwerking tussen inspanning en ontspanning en attitude. Hierin zal de middenweg van het boeddhisme een duidelijke rol spelen evenals de sutra's van Patanjali. Uiteindelijke leidraad is de middenweg, zowel in āsana alsook in alle andere aspecten van de yogaopleiding.

Basishouding: Open Hands, Open Heart, Open Mind, Open Attitude

We werken vanuit het principe dat elke (student-)docent individuele karaktertrekken, kennis en competenties meebrengt. Met behulp van onze basishouding 'Open Hands, Open Heart, Open Mind, Open Attitude' hopen we op een adequate afstemming van wat wij als yoga-onderwijsinstituut kunnen toevoegen aan alles wat de student-docent als individu meebrengt. Dit doen we door actieve lesmethoden, waarin zowel studenten onderling als docenten elkaars latente en parate kennis en competenties aftasten en hierop aansluiten.

Docenten van YRP stimuleren een niet-oordelende, coachende en open basishouding binnen de opleidingsgroepen, met als doel dat eenieder zich gesteund voelt in het doorlopen van het eigen leerproces.



Inhoud

Doel en methode	5
Realiseren van een erkende opleiding	6
Bestuurlijke Organisatie	6
Modules en vakken.....	7
50h Verdiepingscursus Yoga / Experience Yoga in Depth	7
100h Introductie voor Yoga Teachers / Learn & Teach	7
YRP200 Basisopleiding Yogadocent / Full Teacher Training	8
YRP500 (keuzevakken en building blocks) Mastertraining Yogadocent	8
Gastdocenten	15
Extra informatie inhoud curriculum	15
Effectieve contacturen en studiebelasting.....	16
Begeleiding en evaluatie.....	17
Toetsing en eindschrijving	18
Examenbegeleiding en herkansing.....	19
Toelatingseisen.....	20
Instromen en vrijstellingen.....	20
Eindtermen opleiding en erkenning	20
Kosten	21
Open dagen	21
Boekenlijst	21
Klachtenregeling	23
Algemene voorwaarden	23
Beroepsperspectief/-mogelijkheden.....	30
Locatie	30
Supplement	31



Doel en methode

Het doel van de opleiding tot Integraal Yogadocent bij YRP is het realiseren van een aandachtige en evenwichtige yogavorm, welke de doelstelling van Patanjali nastreeft:

“Yoga is het wervelen stilleggen van de geest” alsook het realiseren van de middenweg van de Boeddha. Ze zijn beide gericht op het beëindigen van het lijden (Dukkha). Inzicht in de oorzaken en het opheffen van Dukkha wordt hier nagestreefd. We streven de erkenning na van de Vereniging Yogadocenten Nederland en de Europese Yoga Unie. Door middel van goede begeleiding/coaching tijdens de Sadhana (leerweg). We streven niet alleen maar naar kennis, maar ook realisatie van deze kennis. Dit is het belangrijkste streven van Yoga Opleiding YRP.

De Middelen

Wij bewandelen het pad van de yoga, waarbij we zowel pittige, alsook zachte vormen zullen toepassen. Hier is het uitgangspunt de relatie lichaam-geest en het onderzoek naar hoe we met onze ervaringen, grenzen, mogelijkheden en beperkingen omgaan, van belang. De Hatha yoga heeft een integraal karakter. Het is dus een combinatie van verschillende yogatradities. Binnen de yoga behoren uiteraard ook de andere aspecten zoals: Pranayama, Bandha's en Kriya's. Bovendien worden diverse vertakkingen van Hatha Yoga onderwezen, waaronder Yin, Restorative, Vinyasa en Poweryoga.

Het tweede middel is meditatie. Met meditatie bereiken we verstillings en kunnen we onze ervaringen laten bezinken, om zo de verworven inzichten een nog beter fundament te geven. De meditatievormen zijn allen uit het Boeddhisme afkomstig. Dit wordt in YRP500 tot een specialisatie-onderdeel.

Met het onderwijzen van deze middelen, streven we naar de vorming van een stevig en breed geïntendeerd fundament van de student als Integraal Yogadocent op persoonlijk en professioneel vlak. Dit vanuit de visie dat de ware ontwikkeling tot Integraal Yogadocent pas begint, op het moment dat de student zich op persoonlijk vlak openstelt voor diverse stadia en invullingen van diens yogaproces. Deze vooropleiding geeft hierin een introductie, door middel van het inzichtelijk maken van de persoonlijke ontwikkeling middels het portfolio dat de student opbouwt (zie hier beneden).

De vakken

Zijn gericht op, en vloeien voort uit, het bovenstaande en gaan gepaard met inzichten uit de moderne psychologie, ruime kennis van het menselijk lichaam en bewegingsleer. Bovendien worden deze continu geactualiseerd naar de meest recente maatschappelijke en wetenschappelijke inzichten.



Het opleidingstraject

Het opleidingstraject is die van een ervaringsgerichte yogabeoefening op het niveau van fysieke, energetische en spirituele beleving van lichaam en geest. Het leren lesgeven en het overdragen van de methode van Yoga Opleiding YRP speelt uiteraard, naast de persoonlijke groei, een centrale rol. Het leren kennen van lichaam en geest en de daarbij behorende transformatie bij regelmatige yogabeoefening, is het doel van yoga.

Omwillen van het leveren van maatwerk, toegespitst op de individuele student, biedt YRP een basistraject en vervolgopleiding aan. Het basistraject (YRP200) bereidt de student voor om zelfstandig les te kunnen geven en geeft een prikkel aan het zelfonderzoek in diens yogaproces. De vervolgopleiding (+300 uur, YRP500) biedt een prikkel tot meer diepgaande inzichten en verdere uitwerking van vaardigheden (o.a. specialisatie in lesgeven).

YRP200 kan bovendien gestapeld worden uit de onderdelen YRP50 (Introductie in Yoga) en YRP100 (Verdieping in Yoga en tevens samen met YRP50 Vooropleiding van de YRP200).

Realiseren van een erkende opleiding

De opleiding heeft als doel studenten een gedegen en ruime yogadocenten-opleiding aan te bieden die voldoet aan de eisen van de Europese Yoga Unie en de Vereniging Yogadocenten Nederland, waarin de bevordering van deze realisatie (inzicht en verwerkelijking) centraal staat. De basisopleiding leidt op tot zelfstandig docent met een breed fundament in didactiek en yoga. De volledige (500 uur) opleiding leidt op voor het diploma Integraal Hatha Yoga-docent met een persoonlijke specialisatie, waarbij de leerling zich verder verdiept in inzichten uit de verschillende gedoeerde vakken en in diens persoonlijke yogaproces.

De opleiding tot Integraal Yogadocent bij YRP is geregistreerd in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). De opleiding tot Integraal Yogadocent YRP is vrij gesteld van BTW. Sinds oktober 2016 is de Opleiding erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) en de European Union of Yoga (EUY).

Bestuurlijke Organisatie

De opleiding valt onder de verantwoordelijkheid van YRP en is een particulier initiatief. Het beleid en het opleidingstraject zijn door John en Daisy Tumulero opgezet en geformuleerd. YRP staat ingeschreven in de Kamer van Koophandel. Omdat YRP een particulier initiatief is, valt alle verantwoording ten name van John en Daisy Tumulero. Wel zijn er voldoende adviseurs en collegae die hen van advies voorzien en begeleiden in hun werk. Het beleid van de opleiding wordt mede uitgevoerd en gehandhaafd door John en Daisy



Tumulero. Beiden zijn ook actief in de opleiding zelf. Uiteraard coachen we elkaar en bespreken we regelmatig de voortgang van de opleiding en eventuele knelpunten.

Modules en vakken

- De opleiding werkt met **modules**, waarin de volgende **vakken** aan bod komen:

50h Verdiepingscursus Yoga / Experience Yoga in Depth

Modules en **vakken**

- **Filosofie**
 - Introductie in (Hatha) Yoga (yoga humanities 30h): opnames: types yoga, voorbeelden. Opdracht: eigen ervaring met types yoga uitwerken voor portfolio en indienen (kan digitaal?)
 - 8 voudig pad van Patanjali (yoga humanities 30h): opnames: lecture met voorbeeld bij elk onderdeel. Na elk onderdeel terugkerende vraag.
- **Didactiek**
 - Asana's en werking (techniques, training, practise 75h): opnames: elke windrichting voorbeeld. Opdracht: zelf uitschrijven/inspreken/opnemen
 - Veilig en vriendelijk instrueren
- **Zonnegroet** (2 dagen)
- **Pranayama:**
 - introductie

100h Introductie voor Yoga Teachers / Learn & Teach

- **Didactiek**
 - Bepalen van lesdoelen
 - Asana's selecteren en combineren
- **Filosofie**
 - Boeddhisme (inclusief meditatie)
- **Technieken en praktijk**
 - Mantra's
- **Anatomie**
 - Bewegingsapparaat (skelet)
 - Prana en Vayu's
- **Pranayama 2**
 - Verdieping
- **Bedrijfsvoering**
 - Introductie: jouw kracht
- **Examentraining**



YRP200 Basisopleiding Yogadocent / Full Teacher Training

Onderdelen:

- **Anatomie**
 - Bewegingsapparaat: spieren
 - Luchtwegen
 - Cardiovasculair systeem/bloed
 - Chakra 1
 - Chakra 2 en Kosha's
- **Didactiek**
 - Alignment, bandha's
 - Werken met grondvinyasa
 - Yin Yoga
 - Power Yoga
 - Restorative Yoga
 - Klassieke Hatha Yoga
 - Omgekeerde houdingen
- **Psychologie**
 - Yoga en spanningsklachten
 - Yoga en het Zenuwstelsel
 - Groepsdynamiek
- **Bedrijfsvoering**
 - Jouw studio
- **Examentraining**

YRP500 (keuzevakken en building blocks) Mastertraining Yogadocent

- **Ayurveda**
 - Dosha's
 - Spijsvertering en Voeding
- **Didactiek**
 - PNF
 - AOT/Van Dixhoorn
 - Chi Flow Yoga
 - Alignment 2
 - Jacobsen & Schultz
- **Specialiseren**
 - Zwangerschapsyoga
 - Yoga bij (chronische) pijn
 - Kid's yoga
 - Zwangerschapsyoga
 - Yoga voor Ouderen
 - Yoga en Burnout
 - San Kalpa en Yoga Nidra
 - Praktijkdag: lesgeven in jouw specialisatie!



- **Meditatie**
 - Boeddhistische Meditatie
 - Mindfulness
 - Vipassana
 - Loopmeditatie
 - Inquiry
- **Psychologie**
 - Zelfcompassie
 - Projectie en Overdracht
 - Levensloopspsychologie
 - Geestelijke Gezondheid
- **Bedrijfsvoering**
 - Bedrijfsplan
- **Anatomie en Fysiologie**
 - Cytologie
 - Meridianen
 - Het hormoonstelsel
- **Filosofie**
 - Bewustzijn en Skandha's
 - Klesha's en Samskara's
 - Hartsutra en Paramita's
 - De 4 Onbegrensde Gemoedstoestanden
 - Boeddhisme: Leven en Sterven
 - De 8 Wereldse Interesses
 - Jhana's
 - Creationisme
 - Lojong
- **Examentraining en stage**
- **Scriptie**

Afhankelijk van de planning van student en de planning van het curriculum in het lopende jaar, kan de student de modules en vakken volgen die binnen zijn traject (YRP50/100/200/500) vallen. De volgorde van vakken binnen modules zoals in bovengenoemde lijst beschreven kan verschuiven, inhoud van het opleidingsonderdeel blijft hetzelfde.



Beschrijving van de modules ***(zie ook www.yogaopleidingenlimburg.nl):***

Filosofie (YRP50/100/200/500)

Zeker binnen de yoga is de filosofie niet weg te denken. Binnen de filosofie worden uitvoerig de yogasutra's van Patanjali besproken met het 8-voudige pad. Daarnaast de leer van het Boeddhisme met de vier edele waarheden en het 8-voudige pad van de Boeddha. Van beide stromingen beginnen we met de geschiedenis. Alhoewel van Patanjali de jaartallen niet helemaal zeker zijn. Er zijn veel overeenkomsten te vinden en dit is juist het mooie in beide filosofische stromingen. Vanuit het Boeddhisme wordt het Bodhisattva-ideaal er iets bovenuit geheven vanwege de onzelfzuchtige gedachte "Verlichting voor ieder levend wezen", de principes van beide filosofieën zullen uiteraard ook in de praktijklessen terug komen. Bijvoorbeeld de vier vormen van aandacht (Boeddhisme) of de Yama's en de Niyama's (Patanjali). We zien ook dat, bijvoorbeeld de vijf Klesha's in het Boeddhisme en door Patanjali behandeld worden. Zo zijn er nog veel meer mooie parallellen te ontdekken. Kort zullen we het ook hebben over andere filosofieën zoals de Vedanta en het Hindoeïsme etc. De lessen zullen worden verzorgd door John Tumulero. John is zelf Boeddhist en ingewijd door de venerabele Lama Zeupa in de Karma Kagyu linie in het Tibetaans instituut te Huy. Verder is John goed onderbouwd wat betreft de Sutra's.

Duur Filosofie YRP200: 3 dagen / 21 uur

Duur Filosofie YRP500: +9 dagen / 63uur*

Anatomie en Fysiologie (YRP100/200/500)

Volgens de visie van Yoga Opleiding YRP is het niet verantwoord om yogalessen te geven zonder kennis van het lichaam. We behandelen o.a. cellen en weefsels (cytologie en histologie), het bewegingsapparaat (skeletspieren), de bloedsomloop, luchtwegen, het zenuwstelsel, de spijsvertering, het hormoon-stelsel, voortplanting, nieren en lever. Ook wordt het belang van een juiste adem, een juiste uitlijning van Asana's en de werking van spierketens besproken. Een ander belangrijk onderdeel is het bestuderen van de rekreflex en het anatomisch analyseren van Asana's. De lessen worden gecombineerd met yoga, om de anatomie direct naar de praktijk te vertalen.

Duur Anatomie en Fysiologie YRP100/1200: 7 dagen / 36 uur

Duur Anatomie en Fysiologie YRP500: +4 dagen / 28 uur*

Didactiek: Verantwoord en afwisselend lesgeven (alleen YRP200)

Om goed en effectief les te geven, is niet alleen ervaring met yoga nodig. Wat je ook nodig hebt, is dit: naast goed doceren en inspreken, moet je goed kunnen plannen. En weten hoe je het overbrengt.

Je leert hoe je een goede lesvoorbereiding maakt. Hierbij horen lange- en korte termijn (les)doelen. Deze stel je (indien nodig) bij. In de praktijk zul je dit vaak moeten doen. Bijvoorbeeld als je mensen met een blessure in je les krijgt.

In deze praktijkmodule ga je lesgeven in verschillende yogastijlen: Klassieke Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Anusara Yoga en Chi- en Powerflow Yoga.

De lessen worden verzorgd door *John en Daisy Tumulero, Ilona Pluymakers, Trude Matla-Veer*.

Duur: 11 dagen / 77 uur

Pranayama (YRP50/100/200)

Pranayama is onlosmakelijk verbonden met de yoga. Als we naar de betekenis kijken van Pranayama, dan heeft dit woord heel veel betekenis in zich, wat ten dienste staat van de uiteindelijke yoga doelen. Prana betekent levenskracht, Ayama betekent beheersing. Met Pranayama kunnen we onze levenskracht sturen en vermeerderen. We kunnen werken met reinigende technieken, verwarmende technieken, ontspannende technieken, harmoniserende technieken en nog veel meer.

Pranayama's moeten zeer nauwkeurig uitgevoerd worden. Pranayama's maken naast de aparte lessen ook deel uit van de Hatha yoga lessen. Er zijn 2 lesdagen die volledig besteedt worden aan de training van pranayama, echter op de lesdagen van de modules 'Didactiek: Zachte Lesstijlen', 'Anatomie en Fysiologie', 'Ayurveda en Voeding' en 'Didactiek: Verantwoord en Afwisselend Lesgeven' zal minimaal 35 uur in totaal pranayama gedoceerd worden.

Duur YRP50/100: 1 dag / 7 uur

Duur YRP200: +1dag / 7 uur*

Surya Namaskar (YRP200)

Ofwel de Zonnegroet!

Niet alleen geeft deze energieke flow wat 'pit' aan je lessen. Er zit een rijke traditie achter. Regelmatige beoefening van de zonnegroet kan veel voordeel opleveren voor je lichamelijke, emotionele en mentale gezondheid. Daarnaast geeft het de docent een stevige basis voor het spelenderwijs uitbouwen naar een vinyasa-flow.

Je leert de verschillende zonnegroeten kennen en inspreken. Daarnaast ga je oefenen met de traditionele zonnegroet inclusief bijbehorende mantra's.

Duur: 2 dagen / 13 uur

Psychologie (YRP200/500)

Psychologie is een belangrijk onderdeel in de opleiding. Het is zeer belangrijk voor een yogadocent om te weten wat er in de mensen omgaat, hoe psychologische levensprocessen verlopen en hoe het yogaproces zijn werking heeft op de menselijke geest. Wij bekijken deze processen zowel van uit de Oosterse invalshoek als de Westerse. Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a. het yogaproces (van grove naar subtiele energie), verbindingen (de verplichte, de vrijwillige en de spontane verbinding), yoga, meditatie en ons brein.



Het groepsproces, projectie, overdracht en tegenoverdracht, projectie en overdracht vanuit de chakra's, compassie en zelfcompassie, levensloopspsychologie. Yoga en emoties gebaseerd op Patanjali, emotionele stabiliteit en controleren van mentale activiteit (Niruddha) op 3 niveaus:

1. Vritti-niroda
2. Pratyaya-niroda
3. Samskara-niroda

Dan nog Boeddhisme: de verstorende emoties; emotieloosheid versus niet gehecht zijn aan je emoties, zowel plezierige als onplezierige emoties; het mechanisme van naar je toe trekken en van je af stoten (gehecht zijn) etc. Emoties vanuit de Westerse psychologie: basisemoties, evolutie, emotie theorieën, hersenen en emoties, Ledoux en Kahnemann. Vecht/ vlucht/troostsysteem. Contra-indicaties, Yoga en pijnbestrijding (het vermijdingsmodel en neuroplasticiteit). Ook een deel Boeddhistische psychologie (leven, sterven en Abhidhamma) komen aan bod.

Duur YRP200: 3 dagen / 21 uur

Duur YRP500: +4 dagen / 28 uur*

Meditatie (YRP500)

Het Tibetaans woord voor meditatie is "Sgom". Sgom betekent "vertrouwd raken met". Dus eigenlijk kun je zeggen dat je met meditatie weer vertrouwd raakt met de werking van je eigen geest. Er verandert iets ten goede op spiritueel en geestelijk gebied. Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat meditatie de directe ervaring is van je eigen geest. Het grootste deel van ons leven ervaren we eigenlijk alleen een voortdurende stroom van zich continu wijzigende gedachten en emoties (Chitta vrtti's). Deze jachtige stroom heeft eigenlijk niets met onze geest te maken, omdat onze geest van uit haar ware aard rust en stilte is. Wat je doet met mediteren, is jezelf stil zetten en toeschouwer worden van wat er is zonder te oordelen of jezelf te identificeren met onze gedachten en emoties. Je zou meditatie ook kunnen onderverdelen naar soort, zoals bijvoorbeeld: kalmtemeditatie, beschouwende meditatie, meditatie om bepaalde aspecten van onze geest te ontwikkelen (zoals liefde etc.) en inzichtmeditatie. Boeddha onderwees 84000 verschillende manieren (meditatie) om negatieve emoties te transformeren.

Na een inleiding op meditatietechnieken, worden diverse meditatievormen uit het Boeddhisme en de Yogatraditie uitgediept en gepraktiseerd.

Meditatie ontwikkelt zich altijd in twee fasen de eerste is kalmte en de tweede is inzicht. De lessen worden verzorgd door *John en Daisy Tumulero*.

Duur: 5 dagen / 35 uur

Didactiek: Zachte Lesstijlen (YRP500)

Ontdek de kracht van Zachtheid

In 'Zachte Lesstijlen' leer je zachte vormen van yoga en oefeningen waarbij diepe ontspanning ontstaat.

Dit zijn onze zachte lesstijlen: Yoga Nidra, diverse Pranayama's, Chi Flow Yoga, progressieve relaxatie en autogene training.



Houd je van krachtige yogastijlen? Ook dan ga je profijt hebben van deze volledige toolkit.

Duur: 7 dagen /46 uur

Voeding en Ayurveda (YRP500, basis of verdieping)**

Gezonde voeding is van belang voor een gezond lichaam en een gezonde geest bij YRP hebben we gekozen voor een biologische maar Westerse benadering van de voeding. Er wordt middels PowerPoint presentaties en interactieve lessen een duidelijk en helder beeld gevormd wat nu gezonde voeding is. Ook worden bereidingswijzen van voeding besproken en de uitwerking van de voeding in ons spijsverteringsstelsel. De thema's worden benaderd vanuit orthomoleculaire voedingswetenschap en gezondheid door voeding.

Het woord Ayurveda is een samenstelling van het woord Āyus, dat "leven" of "levensprincipe" betekent, en het woord Veda, dat "wetenschap" of "kennis" betekent. Het refereert dus aan een kennissysteem. "Ayurveda" kan derhalve vertaald worden als wetenschap van het leven. Het is een meer dan drieduizend jaar oud systeem. Vele aanhangers beweren dat het zich meer dan drieduizend jaar geleden in India ontwikkelde. Ayurveda is oorspronkelijk gebaseerd op oude teksten in het Sanskriet, de Charaka Samhita en de Susruta Samhita. De Charaka Samhita is een lange filosofische tekst, aangevuld met een grote hoeveelheid hygiënische en medische informatie. De Susruta Samhita daarentegen is vooral bekend vanwege de vele uitgebreide beschrijvingen van chirurgische ingrepen. In de yoga opleiding beperken we ons echter tot de kennis van de temperamenten (Tri Guna) en de constitutieleer (Tri Dosha). Ook het principe Prakriti en Purusha (bewustzijn en materie) wordt hier nog eens extra uitgediept. Alhoewel de Kosha's ook een grote rol in de Ayurveda spelen, zijn deze al eerder uitgebreid aan bod gekomen. De Chakraleer komt in de oude Ayurveda niet voor. De Chakraleer is pas later in de Tantrische benadering ontstaan. Ayurveda noemt men ook wel de moeder van de geneeskunde.

Duur YRP500/1-2 dagen / 7-14 uur (keuze verdiepvak student)

Adem en Ontspanningstherapie (AOT) volgens Van Dixhoorn (YRP500, basis of verdieping)**

De methode van Dixhoorn heeft eigenlijk een therapeutische oorsprong. De grondlegger, Jan van Dixhoorn, heeft een diepgaand onderzoek gedaan naar de oorzaken van gespannen adem en het opbouwen van over spanning. Hij geeft dit mooi weer in een grafiek. In deze grafiek laat hij zien hoe spanning zich opbouwt en uiteindelijk ervoor zorgt dat spanning en gespannen adem ontstaat. Veel mensen in deze toestand kunnen zich niet in een reguliere yogales ontspannen. Het is goed als een yogadocent dit ziet. De yogaleraar kan dan de cliënt begeleiden hierin, maar als het te erg is de cliënt ook doorverwijzen naar een therapeut. Ook zijn er zachte yoga en ademtechnieken die op de van Dixhoorn methode uitgevoerd kunnen worden. Deze geven een enorme meerwaarde aan de yogalessen en vergroten bij de leerlingen het lichaamsbesef. Dit leidt op zijn beurt weer naar zelfkennis. In het tweede jaar worden twee maal 3 uur hiermee gewerkt een in het derde jaar zal een 3-urige masterclass worden gegeven om de van Dixhoorn methode te integreren in de yoga. De lessen zullen gegeven worden door *Jon Hovens*. Zij is erkend AOT Therapeute en yogadocente.

Duur: 1-4 dagen / 7-28 uur (keuze verdiepingsvak student)

Bedrijfsvoering

Hoe stel je een haalbaar en overzichtelijk bedrijfsplan op? En hoe maak je je kenbaar als yogastudio of docent? Deze module is ontstaan vanuit de behoefte van startende yogadocenten. De docenten spreken vanuit de ervaring (valkuilen en succeservaringen) van het oprichten van hun yogastudio.

Duur YRP200: 1 dag/ 7 uur

Duur YRP500: +1 dag / 7 uur*

Specialiseren (YRP500)

De specialisatietraining biedt een kennismaking met de specialisaties Zwangerschapsyoga, Kinderyoga, Yoga voor Ouderen, Yoga en Pijnvermindering, Bedrijfsyoga en een verdieping in Mindfulness/meditatie. Zo kun je meer gericht gaan kiezen met welke doelgroepen en yogastijlen je wilt gaan werken. De lesdagen zijn onderdelen van de specialisaties en bijscholingen, die je apart van de docentenopleiding kunt volgen.

Word je razend enthousiast van de specialisatiedagen? Dan kun je bij ons instromen in de volledige bijscholing. Je ontvangt hierop dan studentenkorting.

Duur: minimaal 7 dagen / 48 uur

***+ daar het in aanvulling is op de uren in voorgaande curricula behorend bij YRP50/100/200**

****keuzevakken zijn verdiepingscursusdagen die aansluiten de opleiding YRP500, die naar wens van de student kunnen worden uitgebreid op basis van het eigen leerplan in het kader van specialiseren.**



Gastdocenten

Jaarlijks zullen enkele gastdocenten op uitnodiging komen om praktijklessen te verzorgen. Deze docenten zijn allemaal erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland.

Continuïteitsbewaking lesplanning

Mocht er sprake zijn van overmacht voor de (gast)docent en kan er op dat moment geen vervanging plaatsvinden door een andere (gast)docent, dan wordt desbetreffende module of lesdag verschoven naar een later tijdstip. Zowel de annulering als het voorstel voor een nieuwe datum wordt op het vroegst mogelijke moment aan de studenten medegedeeld per email en/of mondeling.

Extra informatie inhoud curriculum

Naast indeling in modules, komen de volgende onderdelen in het curriculum aan de orde:

De diverse stijlen van Hatha yoga (160 uur)

Omdat de opleiding een integraal karakter heeft zullen diverse stijlen worden onderwezen. Bovendien zijn er diverse studie-onderdelen die relevant zijn voor de uitoefening van het beroep Integraal Hatha Yogadocent, waaronder klassieke hatha yoga, werken met vinyasa's, Anusara yoga, chi (power) flow yoga, werken met hulpmiddelen en mantra's.

De beroepscode (3 uur)

De beroepscode is een zeer belangrijk aspect in het uitoefenen van het beroep yogadocent, dus hier wordt ook ruim aandacht aan besteed in de module Bedrijfsvoering. Dit onderdeel wordt gegeven door *John of Daisy Tumulero*.

Scriptiebespreking/begeleiding (6 uur)

Voorlichting en tussentijdse coaching van de scriptie in de Vervolgopleiding tot Integraal Yogadocent.



Scriptiepresentatie (10 uur)

Uitgaande van 10 leerlingen, 45 minuten presentatie en 15 minuten vragen en nabespreken.

Stage en examentraining (28-35 uur)

In de stage voor YRP500 worden minstens 3 yogalessen van erkende docenten bijgewoond, waarvan 1 ter observatie. Dan geeft de stagiaire 1 les onder supervisie van een VYN-erkend docent (dit kan ook een proefexamen zijn). Vervolgens geeft de stagiaire 6 lessen (al dan niet met supervisie van een VYN-erkend docent), waarna de stagiaire schriftelijk beknopt verslag van zijn bevindingen doet. Bij YRP200 is er geen verplichte stage, maar wordt persoonlijk advies uitgebracht indien extra praktijktraining in de vorm van stage raadzaam is in aanloop naar het praktijkexamen.

Praktijkexamen (1 uur uitvoering, 4 uur inclusief voorbereiding)

Tijdens het praktijkexamen krijgt een student 1 uur om een yogales te geven aan medestudenten dan wel andere deelnemers. Criteria zijn vooraf vastgesteld, er wordt o.a. gelet op lesopbouw, veiligheid en aandacht voor de deelnemers. In het begin van het leerjaar waarin de student wil afstuderen worden data vastgesteld waarop de individuele praktijkexamens plaatsvinden.

Effectieve contacturen en studiebelasting

De urenverdeling

De urenverdeling voldoet ruim aan de norm van het basisprogramma opleidingen (BPO). Ze liggen gemiddeld per onderdeel wat hoger dan de minimale eis. Een aantal onderdelen zoals benoemd in het BPO van Vereniging Yogadocenten staat niet uitsluitend als module vermeld, echter de onderdelen worden gedoceerd in meerdere modules. Een voorbeeld hiervan is 'Meditatie'; dit wordt gedoceerd in de modules 'Meditatie', 'Filosofie Basis en Verdieping' en 'Psychologie Verdieping'.



Yoga tweedaagse

In het YRP200 is er één yoga tweedaagse, bij YRP500 zijn er 2 tweedaagsen (zaterdag en zondag). Deze tweedaagse zal gekoppeld zijn aan een thema, bijvoorbeeld chakra's; theorie en praktijklessen zijn hierop afgestemd. De tweedaagse zal op de opleidingslocatie gehouden worden, om de kosten voor de leerling zo laag mogelijk te houden. De yoga tweedaagse bedraagt 14 effectieve uren per tweedaagse.

Studiebelasting

De lesdagen worden om de week (even of oneven week) gepland. Per jaar zal de opleidingsdag telkens op dezelfde weekdag) plaatsvinden, m.u.v. het opleidingsweekend en eventuele (her)toetsmomenten. De leerlingen weten op voorhand of ze in het lopende en volgende studiejaar in een even week valt. De planning van het actuele studietraject is terug te vinden op onze website www.yogaopleidingenlimburg.nl.

Er wordt verwacht dat de leerling nog yogales volgt bij een yogaschool, een portfolio bijhoudt en in het dagelijks leven yoga integreert naar eigen macht. De studiebelasting is afhankelijk van het vermogen (voorkennis, vaardigheden en persoonseigenschappen) van de leerling. Bij het traject waarbij de lesdagen volledig plaatsvinden op de fysieke leslocatie, wordt uitgegaan van een studiebelasting die varieert tussen 2-4 uur per week. Bij de Blended studievvariant wordt uitgegaan van 5-8 uur per week.

In het studietraject YRP500 wordt een eindschrijving gemaakt en een eindwerkstuk (onderdeel portfolio) voor de specialisatie. Door de trajecten heen wordt de student uitgenodigd om thuis actief aan de slag te gaan met het eigen plan van aanpak aan de hand van persoonlijke leerdoelen, die aansluiten op de lesstof.

Ten alle tijden kan er om advies en uitleg gevraagd worden. Dit kan tijdens opleidingsdagen, op andere dagen via mail of op bepaalde tijden via whatsapp/telefoon.

Begeleiding en evaluatie

Een keer per 100 uur studietraject vindt een evaluatie plaats tussen student en opleider. Hiertoe wordt voorafgaand aan het evaluatiegesprek een korte samenvatting van (leer)doelen en de eigen bevindingen hieromtrent opgesteld door de student. Deze worden besproken in het



evaluatiegesprek. Ook emotioneel/psychisch gezien is deze regelmatige evaluatie belangrijk. Er gebeurt in het yogaproces namelijk heel veel bij de leerling. Het is belangrijk om dit te kunnen bespreken en te delen met de docenten.

In aanloop naar toetsing wordt examentraining en begeleiding geboden door YRP zoals beschreven onder 'Toetsing en eindscriptie'.

Aan de hand van het evaluatiegesprek stelt de leerling een beknopt reflectieverslag op (maximaal 1 A4). Dit reflectieverslag voegt de student toe aan zijn/haar portfolio, dat hij/zij gedurende de opleiding bijhoudt.

Portfolio

Naast reflectieverslagen bevat het persoonlijke portfolio andere onderdelen, zoals uitwerking van (praktijk)opdrachten, presentaties, persoonlijke notities en doelen en overige onderdelen waar de student nadrukkelijk aandacht besteedt in zijn/haar proces. Doel van het portfolio is het verkrijgen en bewaren van inzicht en overzicht te verkrijgen in diens leer- en yogaproces. Het portfolio is eigendom van de student.

Individuele gesprekken

Als een leerling hieraan behoefte heeft, kan hij of zij – naast de jaarlijkse evaluatiegesprekken - een individueel gesprek aanvragen bij John Tumulero(docent/therapeut) of Daisy (psychologe/docent) Tumulero. Hier wordt tijd voor ingepland buiten de lestijden.

Toetsing en eindscriptie

Tijdens en/of na iedere module wordt getoetst of de geleerde stof goed opgenomen is door de leerling. De toetsing vindt plaats in de volgende vormen: presentaties, praktijkopdrachten in de vorm van demonstraties in didactische thema's, het inleveren van antwoorden op de vragen zoals beschreven in de syllabi onder sectie 'Take it to and off the yogamat'. De praktijkopdrachten worden getoetst aan de hand van observaties van de uitvoering van deze opdrachten op de lesdagen of in de opnames (Blended variant) en bij YRP200 en YRP500 het afsluitend praktijkexamen. Bovendien vinden 1x per 100 studie-uren evaluatiegesprekken plaats, waarbij aan de hand van de leerdoelen van de student en het portfolio, studieadvies wordt uitgebracht.

In YRP500 wordt er een scriptiethema gekozen en begonnen aan de eindscriptie.

Naast deze toetsingen wordt ook gekeken of tijdens de stage (YRP200 en YRP500) voldoende aan de individuele leerdoelen gewerkt wordt.

De scriptie eisen YRP500

De scriptie eisen worden besproken in de opleiding. Richtlijnen voor de scriptie hebben betrekking op: De omslag, het titelblad, het voorwoord, de inhoudsopgave, het aantal pagina's,



het lettertype, een evaluatie/eindconclusie, de bronnen/ literatuurlijst en de eventuele bijlagen. Het aantal bladzijden van de scriptie is tussen de 25 en 30 pagina's.

Een supplement van de scriptierichtlijnen wordt aangereikt in de vervolgopleiding tot Integraal Yogadocent, in het document 'Afstuderen aan de Beroepsopleiding tot Integraal Yogadocent'.

Eindwerkstuk specialisatie YRP500

Hiervoor gelden de scriptie richtlijnen. Het aantal bladzijden is hier tussen de 8 en de 15. Thema is naar keuze, maar heeft betrekking op een individuele en diepgaande interesse binnen het keuzevak van de 'building blocks'.

Examenbegeleiding en herkansing

Toetsingen per module

De toetsingen van iedere module kunnen worden herkanst, zodra de module nogmaals plaatsvindt. Herkansing is enkel mogelijk indien de score onvoldoende is.

Ingeval deze herkansing onvoldoende zijn, dient het betreffende jaar te worden overgedaan.

Scriptie/eindwerkstuk

Bij de scriptie en het eindwerkstuk wordt de mogelijkheid geboden tot het eenmalig tussentijds insturen van het document per email ter inzage en tussentijdse beoordeling door de beoordelaars. Bovendien wordt er 1 uur scriptiebegeleiding in de vorm van een begeleidingsgesprek per student gereserveerd.

Bij deze tussentijdse beoordelingen wordt feedback gegeven en advies uitgebracht, waarbij de student, tot aan het definitieve indienen van de scriptie of het eindwerkstuk, aanpassingen kan maken die tot voldoende score leiden.

Mocht de scriptie of het eindwerkstuk alsnog onvoldoende zijn beoordeeld, dient de leerling de scriptie te herschrijven. Hij/zij blijft in de tussentijd ingeschreven als student bij YRP, met bijgaande plichten en rechten (waaronder betalingsverplichting per kwartaal) en wordt de mogelijkheid geboden tot het co-tutoren van lesdagen voor de gewenste binding met de beroepspraktijk.

Praktijkexamen

In de studieperiode voorafgaand aan het praktijkexamen, of de periode waarin het praktijkexamen plaatsvindt (afhankelijk van de mogelijkheden van zowel student als opleider), wordt een proefexamen ingepland. Op basis hiervan ontvangt de leerling feedback en adviezen voor het daadwerkelijke praktijkexamen. Er is sprake van een intensieve examentraining. Mocht de student alsnog onvoldoende scores op het praktijkexamen, kan hij/zij het jaarkwartaal erna zich aanmelden voor een herkansing, waarbij data overeengestemd worden.. Hiervoor worden opnieuw de examenkosten gerekend.

Toelatingseisen

1. Intakegesprek
2. Voldoende fysieke en geestelijke conditie om de scholing af te ronden
3. Een gezonde sociale ontwikkeling en spreekvaardigheid wordt verwacht
4. Vooropleiding op HAVO-niveau of anders een minimale leeftijd van 23 jaar

YRP200 en YRP500:

5. Minimaal 2 jaar yogabeoefening óf voortraject in de vorm van YRP100 (eventueel met vrijstellingen op basis van een opleidings- of vaardigheden yoga-CV).
6. Deze criteria worden getoetst door opleiding tot Integraal Yogadocent YRP

Indien door de student aan alle toelatingseisen is voldaan kan er worden overgegaan tot inschrijving.

Instromen en vrijstellingen

Dit zal op basis van verworven competenties en voorkennis vanuit andere opleidingen bepaald worden. Voor aanvang van het opleidingstraject naar keuze wordt ingeval van de behoefte aan vrijstelling en/of instromen, een portfolio inclusief c.v. ingeleverd. Deze wordt besproken alvorens de definitieve inschrijving. Op basis hiervan wordt een inschatting gemaakt van de noodzakelijke delen van het curriculum die dienen te worden doorlopen, om zo te voldoen aan de eindtermen van docentenopleiding YRP.

Eindtermen opleiding en erkenning

Het curriculum van de opleiding wordt inhoudelijk en qua opzet getoetst door de Toetsingscommissie van Vereniging Yogadocenten Nederland. YRP heeft daarom de modules in studiebelasting (uren), verschillende vakken/modules en eindtermen gelieerd aan de vereisten van Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN).

Indien de 200 dan wel 500 uur opleiding met succes is doorlopen, kan de student zich als volledig lid aanmelden bij VYN en ontvangt hierbij de VYN-erkenning. Bij YRP200 is dit de titel 'Yoga Instructeur 200h VYN' en bij YRP500 geldt de titel 'Yogadocent 500h VYN'.



Bovendien zijn de opleidingen van YRP in onderhandeling over de accreditatie van Yoga Alliance (YA), wat mogelijkheden biedt om in de toekomst ook de YA-titels te dragen na succesvolle afronding van een van de curricula.

Kosten

De actuele kosten voor YRP50/100/200/500 van zowel de Blended als fysieke studievariant zijn terug te vinden op onze website www.yogaopleidingenlimburg.nl. Deze kunnen in twee of vier termijnen worden betaald via overboeking op IBAN NL 10 RABO 0160 1767 51 t.n.v. YRP. De kosten zijn exclusief de verplichte boeken en inclusief syllabi, online studie-omgeving en de yoga tweedaagse.

Daarnaast worden er per praktijkexamen 50 euro examenkosten in rekening gebracht.

Richtlijn voor kosten voor verplichte literatuur is 350 euro indien gekozen voor de nieuwprijs van boeken voor YRP200/500, met een marge van 75 euro (meer of minder uitgaven aan verplichte literatuur wegens jaarlijkse herziening van de literatuurlijst).

Open dagen

Jaarlijks wordt een open dag georganiseerd, voor en door leerlingen. Dit geeft een kans om te oefenen en groeien in vaardigheden zoals inter- en multidisciplinair samenwerken, het trainen van bedrijfsvoeringscompetenties en didactische vaardigheden. Er wordt verwacht dat studenten doceren voor groep en met elkaar samenwerken om de dag vorm te geven.

Boekenlijst

De literatuurlijst wordt jaarlijks geactualiseerd en kosten worden mondeling tijdens de intake besproken. Richtlijn voor kosten van het studiemateriaal zijn een totaal van 350 euro. Vanwege de wisselende inhoud van de verplichte literatuurlijst zullen deze kosten met een marge van 75 euro kunnen verschillen. Hieronder staat de huidige literatuurlijst vermeld.

Verplichte boeken

Yoga

Joghun Dijkstra

Het Hatha yoga werkboek

Joghun Dijkstra
Christina Brown
Leslie Karminof
Douwe Tiemersma
Douwe Tiemersma

Zien door yoga
De Yoga gids,
Yoga Anatomie
Pranayama
Chakra yoga, verplicht voor YRP200-500

Literatuursuggesties

Yoga

Dr. L.k Taimni
Andre van Lysebeth
G. Feuerstein en L. Payne
Frank j. Boccio

M. R. Gach/C. Marco
Gert van Leeuwen
Maartje t Hooft
Mukunda Stiles
Dr. Kelly mc Gonnigal
Mansukh Patel
Swami Vivekananda
Cyndi Dale
Paramahansa Yogananda
Harish Yohari

De yoga sutra's van Patanjali.
Pranayama.
Yoga voor dummies, zeer goed onderbouwd.
Mindfulness Yoga, veel interessante filosofie in het eerste deel.
Acu-yoga.
Critical allignment.
Yoga en aplomb.
Yogatherapie voor lichaam en geest.
Yoga als pijnbestrijding.
De Bhagavad Gita, Advies voor eerste jaar
Vedanta, Stem van innerlijke vrijheid.
Kundalini, Voor een energiek leven vol vuur
Autobiografie van een yogi
Adem en bewustzijn.

Boeddhisme/meditatie

Lama Karta
Steve Hagen
Geshe Kelsang Gyatso
Bokar Rimpoche
Eric Bruijn
Eric Bruijn
De Dalai Lama
De Dalai Lama
De Dalai Lama
De Dalai Lama
Kaloe Rimpoche
Jon Kabat-Zinn

Inleiding tot het boeddhisme
Boeddhisme in alle eenvoud
Introductie tot het boeddhisme
Meditatie, raadgevingen voor beginners
Tantra, yoga en meditatie
Ontmoetingen met meesters en dwazen
Meditatieoefeningen voor een zinvoller leven
De kracht van mededogen
De vier edele waarheden
Leven in Ballingschap
De Dharma
Waar je ook gaat, daar ben je



Jon Kabat-Zinn
Tarthang Tulku
Tarthang Tulku
Tarthang Tulku
Tarthang Tulku
Tich Nhat Hahn
Tich Nhat Hahn
Tich Nhat Hahn
Tich Nhat Hahn
Walpola Rahula

Handboek Meditatie
Leven in evenwicht
Verborgen vrijheid
Kum Nye deel een en twee
Kum nye ontspanning
Het hart van Boeddha's Leer
Vorm is leegte, leegte is vorm
Het gras wordt groener
Adem is bewustzijn
Wat de Boeddha onderwees

Klachtenregeling

Bij geschillen tussen de student en Opleiding tot Integraal Yogadocent YRP over aspecten samenhangende met de opleiding of voortvloeit uit de getekende overeenkomst tussen de Opleiding tot Integraal Yogadocent YRP en de student, kan een officiële schriftelijke klacht hierover ingediend worden aan Opleiding tot Integraal Yogadocent YRP, ter attentie van de directie (J.J.H.T. Tumulero en D. Tumulero). De klacht kan worden ingediend zoals vermeld in de klachtenregeling zoals beschreven op www.yogarootsparkstad.nl.

Wanneer het lidmaatschap van het registratie instituut CRKBO een feit is, dan is hier ook een onafhankelijke klachtencommissie waar men terecht kan. Klachten worden meteen opgepakt en behandeld. De indiener van de klacht ontvangt binnen 5 werkdagen een bevestiging van het in behandeling nemen van de klacht. De klacht wordt hierbij geregistreerd en voor een vastgestelde termijn bewaard.

Klachten worden ten aller tijde vertrouwelijk behandeld.

Algemene voorwaarden

Deze bepalingen zijn onlosmakelijk verbonden met de overeenkomst tussen opleidingsinstituut YRP en de student als weergegeven op het inschrijfformulier en bijbehorende voorwaarden.

1. Begripsbepalingen

a) Het opleidingsinstituut: Opleiding tot Integraal Yogadocent YRP afgekort YRP.



- b) De student: degene die zich na ondertekening van de studieovereenkomst heeft ingeschreven voor de opleiding yogadocent.
- c) De website: plaats waar de studie informatie en alle relevante gegevens betreffende de opleiding is vermeld.
- d) Certificaat: bewijs van afgeronde of gevolgde leerjaren bij het voortijdig beëindigen van de opleiding.
- e) Diploma: bewijs van de naar tevredenheid van Instituut YRP voltooide opleiding.

2. De opleiding

- a) De student wordt de garantie gegeven dat de scholing is afgestemd op de informatie zoals die in de opleidingsbrochure is vermeld. Indien vorm of inhoud worden gewijzigd dan zal deze informatie daaraan worden aangepast.
- b) Yoga Opleiding YRP verzorgt de opleiding zoals deze vermeld staat in de brochure en op de website.
- c) De opleiding en bijscholingen leiden op tot Hatha Yogadocent. Het diploma geeft de gediplomeerde recht tot het zelfstandig geven van cursussen Hatha Yoga volgens de normen van de Vereniging van Yogadocenten Nederland.

3. Overeenkomst Yoga Opleiding YRP en student

- a) De overeenkomst tussen de opleiding en de student wordt schriftelijk aangegaan. Na een intakegesprek en wanneer er voldaan wordt aan de toelatingseisen, wordt een inschrijfformulier ingevuld wat tevens ook de studie-overeenkomst is voor het lopende jaar. Bij ontvangst van het volledige ondertekende inschrijfformulier treedt de studieovereenkomst in werking. De student ontvangt een kopie als bewijs van inschrijving.
- b) Voor het volgen van afzonderlijke modules en bijscholing is de digitale overeenkomst (volledige inschrijving) voldoende, via de www.opleidingyogadocent.nl.
- c) De student verplicht zich iedere wijziging in de persoonlijke gegevens bij YRP schriftelijk te melden.



- d) Alle meldingen worden binnen 10 werkdagen, met uitzondering van vakantieperiodes, beantwoord. Indien het langer gaat duren zal dit vermeld worden.
- e) Bij inschrijving wordt een wettelijke bedenktijd van 14 dagen gehanteerd. Zoniet, is je inschrijving definitief zoals beschreven onder 'Annuleringsvoorwaarden'.

4. Financiële verplichtingen YRP

Bij de opleidingskosten zijn inbegrepen:

- a) Alle lesdagen en ingeval van de 200/500 uur opleiding 1-2 yoga tweedaagse per traject. Of alle lesdagen behorende bij de module waarvoor je bent ingeschreven.
- b) Materiaal: het benodigde lesmateriaal dat door het opleidingsinstituut verstrekt wordt zijn syllabi en online lesmateriaal van iedere lesdag. Boeken zijn *niet* inbegrepen. Yoga-matten, kussens etc., zijn aanwezig.
- c) Opleiding: 1x Per jaar vindt er met elke student een persoonlijk evaluatiegesprek plaats over de vorderingen en eventuele knelpunten.

5. Betaling

- a) De opleidingskosten dienen uiterlijk 28 dagen voor aanvang van het studietraject voldaan te worden.
- b) Betaling in termijnen is mogelijk. Het aantal termijnen is twee of vier. Bij betaling in termijnen dient men zich te houden aan de afgesproken data omschreven in de studieovereenkomst welke vóór aanvang van het lopende studietraject getekend wordt. Voor het betalen in termijnen worden geen extra kosten berekend.
- c) YRP mag studenten, die niet aan de overeengekomen financiële verplichtingen voldoen, van verdere deelname uitsluiten. In dat geval is zonder uitzondering het verschuldigde lesgeld in zijn geheel direct opeisbaar.
- d) In geval van schorsing, ontzegging van de toegang of verwijdering van



YRP, blijft de verplichting tot betalen van het lesgeld onverminderd bestaan. Ook in dit geval is het verschuldigde lesgeld direct opeisbaar.

- e) Bij een voortijdige beëindiging van de opleiding is men wel verplicht het lesgeld van het lopende jaar te betalen. Indien al betaald is voor meerdere jaren wordt dit geld gerestitueerd. Bij ernstige ziekte of overmacht kan e.a. besproken worden. Men behoudt het recht om het jaar op een later tijdstip af te ronden.

6. Annuleringsvoorwaarden

Tot 6 weken voor aanvang van het gekozen studietraject kan deze geannuleerd worden. U wordt dan wel geacht om 50% van de betaling te voldoen. Annulering binnen 6 weken voor aanvang is niet mogelijk, u voldoet dan 100% van de betaling. Een uitzondering hiervoor is als de inschrijving heeft plaatsgevonden binnen 6 weken en 14 dagen (dan wordt de bedenktijd van 14 dagen gehanteerd). Enkel in samenspraak met de directie kan een regeling tot opschorting getroffen worden bij annulering.

Let op:

- a) Annulering geschiedt schriftelijk via de post of mail.
- b) Deze wordt door YRP per email bevestigd.

7. Annulering van de overeenkomst

- a) De leerling kan een overeenkomst te allen tijde annuleren. Tussentijds beëindiging leidt in beginsel niet tot restitutie van het lesgeld of het vervallen van de betaalplicht.
- b) Indien de leerling slechts een deel van de opleiding heeft gevolgd zal er geen diploma uitgereikt worden maar een certificaat van deelname over de met goed gevolg afgelegde studieperiode. Daarmee vervalt het recht voor de student om yogalessen te geven als erkend Hatha yogadocent en tevens ook de verantwoording van YRP
- c) Bij onvoorziene omstandigheden, door overmacht of calamiteit waardoor de leerling redelijkerwijs niet meer in staat is de opleiding af te maken, wordt de overeenkomst als beëindigd beschouwd en heeft de student recht op restitutie van het cursusgeld voor de resterende opleidingsdagen met ingang van de datum waarop dit feit aan YRP bekend wordt gemaakt.



- d) YRP is bevoegd eenzijdig de overeenkomst op te zeggen en te beëindigen, wanneer de student zich zo gedraagt dat mag worden aan genomen dat de belangen van YRP of van andere studenten daardoor ernstig worden geschaad. De verplichting tot betalen van het lesgeld van het lopende jaar blijft bestaan.

8. Incasso interventie

Indien de leerling in gebreke blijft met betaling zal YRP tot incassomaatregelen overgaan. Het nog te vorderen bedrag wordt verhoogd met de wettelijke rente en incasso en of andere interventiekosten.

9. Verantwoordelijkheid

- a) YRP is niet verantwoordelijk voor vermissing, beschadiging of verdwijning van aan studenten toebehorende voorwerpen.
- b) De leerling is zelf aansprakelijk voor beschadigingen door hem/haar aanwijsbaar toegebracht aan de eigendommen van YRP en aan de eigendommen in het pand waarin opleiding plaatsvindt en aan het pand zelf of aan de eigendommen van derden, hetzij moedwillig of door onvoorzichtigheid.
- c) Alle schade door de leerling toegebracht zal op kosten van de leerling worden hersteld.

10. Lestijden en locatie

- a) YRP is gerechtigd om in geval van onvoldoende aanmeldingen of anderszins de lesdag of lestijd minimaal 14 dagen voor aanvang van de opleiding te wijzigen. Indien de leerling met deze wijziging niet kan instemmen, kan de leerling dit schriftelijk kenbaar maken en zal de overeenkomst, zonder kosten voor de leerling ontbonden worden. Gedane aanbetaling zal door YRP worden terugbetaald.
- b) YRP is gerechtigd in gevallen van overmacht de lestijden tussentijds te wijzigen. In een dergelijk geval van overmacht kan geen beroep worden gedaan op de ontbindende voorwaarde zoals genoemd onder lid a.



- c) De vakanties worden door YRP vastgesteld en op de website www.yogaopleidingenlimburg.nl bekend gemaakt.

11. Criteria voor Diploma toekenning

- a) Er gelden meerdere criteria voor het toekennen van het diploma ter afsluiting van de docentenopleiding. Ten eerste is er een aanwezigheidsverplichting per jaar van 85%.. De gemiste lesdagen kunnen ingehaald worden en/of er kan een vervangende opdracht of extra praktijktraining vereist worden.
- b) Het tweede criterium zijn de studieresultaten. De ingediende schriftelijke opdrachten (Take it to and off the yogamat en portfolio) dienen voldoende te zijn, het lesgeven tijdens de opleiding moet een stijgende kwaliteitslijn laten zien. De scriptie van de yoga en het werkstuk van de specialisatie (YRP500) moet voldoende zijn. Het praktijkexamen (YRP200 en YRP500) moet goed gekeurd worden en voldoende bevonden worden door de commissie. Steeds is hierover contact tussen de student, de coördinator en de begeleidende docenten.
- c) De student blijft gedurende de opleiding zelf yogalessen volgen. Tijdens de opleiding moeten ze lessen hebben gevolgd van ten minste twee verschillende docenten. Tijdens het traject YRP200 en YRP500 gaan studenten zelf lesgeven in de vorm van stage.
- d) Bij het niet voldoen aan deze criteria kan geen diplomering plaats vinden.
- e) Herexamens en toetsing zijn mogelijk.

12. Auteursrechten

Het auteursrecht op het lesmateriaal van het opleidingsinstituut berust bij de respectievelijke docenten en schrijvers.

Op de readers zullen literatuurverwijzingen staan, indien er boeken of artikelen gebruikt zijn met auteursrecht. Ook betaalt YRP zogenaamde reprorechten.

13. Lesmaterialen

YRP bepaalt welke materialen, boeken en syllabi tijdens de opleiding worden gebruikt. Alles wat door YRP wordt aangereikt wordt daarmee eigendom van de leerling. De online lesstof en



syllabussen mogen niet aan derden ter beschikking gesteld worden. Op het lesmateriaal is geen copyright van toepassing omdat de kennis in deze syllabussen niet rechtevreeks uit boeken gekopieerd is. Wel zijn er verplichte boeken die de leerling dient aan te schaffen. Uiteraard is hier wel copyright op.

14. De huisregels van YRP

- a) De leerling verbindt zich tot het volgen van alle tot de opleiding behorende lessen.
- b) Het is de verantwoordelijkheid van de student zich te bekwamen in het aangeboden oefenmateriaal en de theorie te bestuderen.
- c) Bij verzuim wegens ziekte of anderszins dient de student hiervan onder opgave van reden voor aanvang van de les kennis te geven aan leiding van YRP
- d) Etenswaren mogen niet genuttigd worden in de yogaruimte, wel in de daarvoor bestemde lounge.
- e) Bij YRP geldt een algeheel rookverbod in alle ruimten.
- f) Het is verplicht om mobiele telefoons tijdens de lessen uit te schakelen, tenzij anders vermeld op de lesdag.
- g) De leerling dient lesruimte, keuken en kleedruimte schoon en verzorgd achter te laten. De docenten hebben kennis van de huisregels en zijn gerechtigd hierop toe te zien.

15. Onenigheden

Bij geschillen tussen de student en YRP over elk aspect dat samenhangt met of voortvloeit uit de getekende overeenkomst tussen YRP en de leerling, kan een schriftelijke klacht worden ingediend welke gericht is aan een van de leidinggevenden van YRP De Directie is verplicht om zo snel mogelijk hierop te reageren. Klachten worden te allen tijde vertrouwelijk behandeld.

16. Privacy regeling

YRP respecteert de privacy van de studenten en gaat zorgvuldig met hun gegevens om. Persoonlijke gegevens, N.A.W., worden in vertrouwelijkheid door de leerling verstrekt en ook zodanig behandeld. Naam en e-mailadres worden aan de medeleerlingen en aan de docenten doorgegeven. De docenten krijgen ook de adres- en telefoongegevens. De



adres- en telefoongegevens worden alleen aan medeleerlingen van de opleiding verstrekt indien de leerling akkoord is.

Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld. Persoonlijke gegevens worden nooit, op welke wijze dan ook, aan derden doorgegeven of beschikbaar gesteld.

Beroepsperspectief/-mogelijkheden

De yogastudenten die de opleiding afgerond hebben kunnen een eigen praktijk voor yoga en meditatie starten. Ze zijn bekwaam om een goedlopende praktijk te beheren. Ook is het mogelijk om parttime les te geven naast een reguliere baan.

Er is ook ruime interesse bij het bedrijfsleven voor het geven van yoga aan hun medewerkers in het kader van de gezonde en vitale werksfeer. Er zijn tal van mogelijkheden in het bij en nascholen voor diverse doelgroepen. Denk hierbij aan yoga voor kinderen, yoga voor ouderen, yoga en kanker, yoga en reuma. Ook is het mogelijk om filosofiegroepjes op te richten waar de yoga en de yogafilosofie een centrale rol in spelen. In sportverenigingen etc., weet men tegenwoordig de yoga ook zeer te waarderen. Voor informatie over het starten van een eigen praktijk wordt bij het vak didactiek tijd gereserveerd. Allerlei aspecten van het ondernemerschap komen aan de orde zoals de Kamer van Koophandel, de belastingdienst en de BTW afdracht.

Een lidmaatschap van de Vereniging van Yogadocenten Nederland (VYN) biedt een netwerk van collega yogadocenten en geeft mogelijkheden om de kwaliteit als docent bij te houden. Ook kan hier een collectieve beroepsrisicoverzekering afgesloten worden, waardoor men voor veel risico's zoals letselschade e.d. verzekerd is.

Locatie

Docenten Opleiding YRP

Valkenburgerweg 79, 6367 GT Voerendaal

T: 06-14358178 en 06-22099192

E-mail: info@yogarootsparkstad.nl

Website: www.yogaopleidingenlimburg.nl en www.yogarootsparkstad.nl



Supplement

Vrijstellingen

Indien een leerling een eerdere opleiding heeft gevolgd bij een niet-erkende opleiding en aantoonbare ervaring heeft in het geven van lessen heeft, kan hij/zij instromen in de opleiding en/of vrijstellingen ontvangen van bepaalde vakken of modules. Hierbij moet overhandigd worden:

1. een kopie van het diploma.
2. Een lijst van de vakken van de genoten opleiding.
3. Bereid zijn de delen waarin niet geschoold is te leren (indien van toepassing: modules uit voorgaande leerjaren te volgen).
4. Bereid zijn om de ingehaalde vakken te laten toetsen.
5. Een bewijs overhandigen van de leservaring (waaronder c.v.)

Aspirant leerlingen die geschoold zijn op HBO-niveau medische kennis, bijvoorbeeld PLATO/CPION of HBO verpleegkundige/ fysiotherapeut, kunnen vrijstelling krijgen voor de medische vakken. Een toets kan verplicht zijn bij twijfel in geval van eventueel verouderde kennis.

Dit supplement wordt in de loop van de tijd bijgewerkt. Dit omdat er bij de toetsingscommissie geen regels voor instroming bepaald zijn. Wel leert Opleiding tot Integraal Yogadocent YRP de eindtermen van de docentenopleiding aan de normen voor professionaliteit zoals gehanteerd door Vereniging Yogadocenten Nederland.

Het streven bij YRP is dat er ten alle tijden voldaan zal moeten worden aan de eindtermen van de opleiding.

Jouw Notities, naar aanleiding met onze kennismaking:



