



Samatha Yoga Centrum

Voorheen Karuna Centrum voor Integrale Yoga

Leerplan Basisopleiding docent Integrale Yoga

Inleiding

Bij Samatha Yoga Centrum wordt je opgeleid tot basis Integrale Yoga docent, maar de opleiding kan ook worden gevolgd puur en alleen voor je eigen innerlijke ontwikkeling. In dit leerplan wordt globaal aangegeven welke praktische en theoretische leerstof de aankomende yoga docent zich dient eigen te maken, voordat hij of zij bekwaam genoeg en bevoegd is om verantwoord les te kunnen en mogen geven. Hierbij wordt de yogastudent zowel theoretische- als praktische vaardigheden bijgebracht. De opleiding wordt gevolgd door middel van een gestructureerd lesrooster, waarin duidelijk is aangegeven welke lesstof voor iedere les voorbereid dient te worden. De yoga studenten geven iedere les, les aan elkaar via de leesgeefvaardigheidslessen, waardoor de student zich voorbereid op de 13 stage lessen, welke onderdeel uitmaken van het praktijkexamen. De theorie wordt getoetst middels 7 open boek toetsen, een scriptie en een presentatie van de scriptie. Tevens geeft de student 2 theorie voordrachten en/of lezingen over een onderwerp gerelateerd aan de Yoga. Na afloop dient de student de Yoga theorie, yoga ethiek en de Yoga praktijk dusdanig eigen gemaakt te hebben, dat hij/zij verantwoord les kan geven. Hieronder een uiteenzetting van de opleidingsstructuur, uren opbouw & duur, kennisdoelen, toelatingseisen, vakkenpakket, examenvoorwaarden en kosten

Toelatingseisen:

1. Geen gebruik van overmatige alcohol en/of drugs.
2. MBO+ denk- en leerniveau
3. Doorgaans zonder onderbreking minimaal 6 maanden Yoga ervaring hebben opgedaan
4. De bereidheid tot zelfstudie en thuisstudie om de praktijk te oefenen en voor te bereiden en de theorie te bestuderen voor elke les. Er wordt een proactieve leergierige houding van de student verwacht.
5. De bereidheid om naast de opleiding extra praktijklessen te volgen bij Samatha Yoga om de yoga ervaring verder te verdiepen en uit te breiden.
6. De bereidheid te voldoen aan alle examenvoorwaarden.
7. De bereidheid om minimaal per jaar 85 % van alle lessen aanwezig te zijn
8. Na succesvol afronden van de opleiding zich te houden aan de bevoegdheid om het lesgeven te beperken tot alleen het lesgeven aan beginners- tot medium gevorderde yoga kandidaten met lichte stressgerelateerde aandoeningen. Yoga therapie is een gespecialiseerd vakgebied en valt niet onder deze opleiding.

Duur van de opleiding:

- ◆ De basisopleiding duurt 2 jaar a 34 lessen dus per jaar 17 lessen om de 3 weken op de zaterdagen.
- ◆ Productieve lesuren 6 uren per les exclusief de pauzes, waarvan gemiddeld 4 uren praktijk en 2 uren theorie.
- ◆ Totaal aan contacturen theorie: 139 uur
- ◆ Totaal aan contacturen praktijk: 347,50 uur
- ◆ Totaal contacturen theorie & praktijk: 486,50 uur
- ◆ Benodigde thuisstudie zelfstudie: 7 uur per week x 48 weken = 336 uur

- ◆ Zie ook het urenoverzicht van de opleiding. Daarin staat ook aangegeven wat globaal de vereiste uren zijn van de Internationale Yoga Federatie. Deze opleiding voldoet ruimschoots aan de internationale urennorm en vakkenpakket van de Internationale Yoga Federatie

Vakkenpakket:

- 1) Fijnstoffelijke – grofstoffelijke anatomie:** Bouw en functie van het menselijk lichaam 1^e jaar
 Van geest tot lichaam 1^e jaar
 Basiskennis nadiś & meridianen 2^e jaar
 Atma Vinjana (De wetenschap van de ziel) 1^e jaar
 Chakra psychologie 2^e jaar

Bij behorende kennisdoelen o.a.:

- Kennis over het lichaam als organisme met bijbehoren organenstelsels, o.a. cel- en weefselleer, spijsvertering, bloedsomloop, zenuwstelsel, bewegingsapparaat (botten en spieren), afweer & weerstand, Reiniging, enz
- Het lichaam als uitdrukking en neerslag van onze individuele bewuste en onbewuste bewustzijn perikelen.
- De basis quantumfysica leer
- De relatie tussen lichaam en geest/ bewustzijn nader uiteengezet a.d.h.v. de anatomie
- De 14 hoofd meridianen en hun globale functies
- De drie hoofd nadiś en hun functies
- De volledige uiteenzetting van de Antakaranah, de 5 koshas (subtiële lichamen), energetische centra, de elementenleer, enz)
- De relaties tussen de antakaranah en purusha
- De conditioneringen en bewegingen binnen de Antakaranah en de vorming van onze psyche en persoonlijkheid
- Iyatman en paramatman/ de ontwikkelingsfasen van de ziel en de vereniging met het hoogste bewustzijnsniveau
- Het zuiveren en tot rust brengen van de antakaranah en de zuivere functies van Citta, Ahamkara, Budhi en Manas.
- Het einde van het intellect
- Het einde van de antakaranah
- Uiteenzetting van de 7 chakras met de psychische en spirituele kenmerken met daarbij een link naar de Yoga praktijk

- 2) Yoga filosofie :** De Integrale Yoga Filosofie 1^e jaar
 De Yoga sutras van Patanjali: 2^e jaar
- 1) Samadhi Pada (Geestvervoering) met 51 sutras
 - 2) Sadhana Pada (Scholing) met 55 sutras
 - 3) Vibuthi Pada (Vermogens) met 56 sutras
 - 4) Kaivalya Pada (eenwording/bevrijding) met 34 sutras

Bij behorende kennisdoelen o.a.:

- De verschillende Yogavormen
- De uiteenzetting van de Astanga yoga/ 8 voudige yogapad
- Onderscheid tussen Prakriti en Purusha
- De structuur van het bewustzijn cq Samadhi schema
- Viveka Kyati en (para) varagya t.o.v. de objecten
- De relatie tussen de fysieke schepping en purusha
- De relatie tussen de grofstoffelijk en fijnstoffelijke objecten en purusha
- De Gunas
- De Siddhiś
- De filosofie van de klesas
- Uiteenzetting van Moksha
- De integrale Yoga visie
- De verschillende bewustzijnsniveaus binnen de Integrale yoga en hun kenmerken
- De pilaren van de Integrale Yoga

yogaoefening, coachen op innerlijke overgave in de oefening en het loslaten van emotionele en mentale obstakels in de oefening.

Wat leer je globaal aan Yoga praktijk oefeningen

- 86 asanas
- 27 pranayamas
- 26 meditaties
- 7 kriyas
- 5 zelfmassages
- In totaal 151 yogaoefeningen

Leeronderdelen per jaar & toetsing:

Jaar 1:

Aantal lessen 1 ^e jaar	: 17 lessen 1x in de 3 weken op zaterdag
Fijnstoffelijke- en grofstoffelijke anatomie	: Bouw en functie van het menselijk lichaam; Van geest tot lichaam; Atma Vinjana/ de wetenschap van de ziel
Yoga filosofie	: De Integrale Yoga Filosofie
Basis Remedie Yoga	: Yoga indicatie & contra indicatie, bevoegdheden, enz
Yoga praktijk	: Yoga praktijk, lesgeefvaardigheid & basis remedie yoga praktijk
Toetsing	: 4 theorie toetsen en 2 voordrachten
100 extra praktijk uren	
Na succesvolle afronding 1 ^e jaar	: deelname certificaat = geen diploma

Jaar 2

Aantal lessen 2 ^e jaar	: 17 lessen 1x in de 3 weken op zaterdag
Fijnstoffelijke- en grofstoffelijke anatomie	: Chakra psychologie en basis nadhi & meridianenleer
Yoga filosofie	: De Yoga sutras van Patanjali
Ayurveda & voeding/ Yoga ethiek& lifestyle	: zie omschrijving bij vakkenpakket
Yoga praktijk	: Yoga praktijk, lesgeefvaardigheid & basis remedie yoga praktijk
Toetsing	: 3 theorie toetsen, 13 stages, scriptie & presentatie scriptie
100 extra praktijkuren	
Na succesvolle afronding 2 ^e jaar	: erkende basis diploma docent Integrale Yoga

Examen voorwaarden:

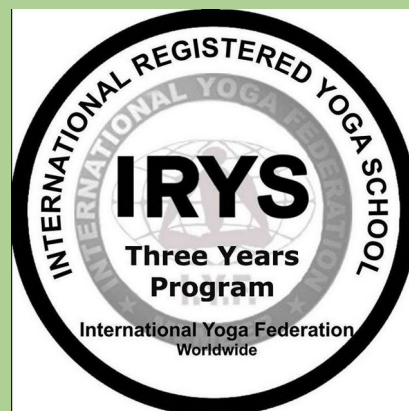
1. Elk jaar minimaal 85 % van de lessen aanwezig zijn. Lessen kunnen afhankelijk van een dringende reden worden ingehaald. Bij regelmatig verzuim kan het leiden tot het niet kunnen volbrengen van het examen. Elke student die kiest voor deze opleiding, waarin de voorwaarden voor het slagen van de opleiding vooraf duidelijk is, is zelf verantwoordelijk voor de aanwezigheidsgraad van de opleiding.
2. Alle 7 examen theorie toetsen (1) de sutras, 2) grofstoffelijke- en fijnstoffelijke anatomie, 3) de Atma Vinjana, 4) de Integrale Yoga filosofie en 5) Yoga remedie casus, 6) Ayurveda & voeding en 7) chakra psychologie & meridianen dienen met een voldoende te worden afgerond: dus minimaal een 6. Alle studenten hebben recht op een herexamen, indien geen voldoende wordt gehaald.
3. De studenten dienen 2 voordrachten te doen voor een groep over een onderwerp binnen de Yoga, dit om de student ook te trainen in het overdragen van de Yoga filosofie en/of andere relevante yoga theorie onderwerpen. Deze worden ook beoordeeld en dienen te zijn afgerond met een voldoende.
4. De studenten dienen een scriptie te maken over een yoga onderwerp en deze te presenteren aan een groep. Deze wordt beoordeeld en dienen te worden afgerond met een voldoende.
5. De studenten dienen te voldoen aan 13 stages a 1,5 uur, welke ook worden beoordeeld en te worden afgerond met een voldoende.

6. De student dient naast de praktijklessen binnen de opleiding extra praktijklessen te volgen bij Samatha Yoga. De kosten hiervan zitten niet in het opleidingsgeld opgenomen. Tegen een reduceert tarief kunnen deze lessen bij Samatha Yoga worden gevolgd. De lessen worden afgetekend met behulp van een daarvoor ontwikkelt formulier. Extra praktijkuren per jaar zijn vastgesteld op 100 praktijkuren.
7. De student maakt tijdens de opleiding zijn eigen yoga oefeningen database.
8. De opleiding wordt afgerond met een mondeling examen gesprek, indien hier een positieve aanbeveling uitkomt, mag de student de opleiding als geslaagd beschouwen. Mogelijk zal hiervoor een collega leraar worden uitgenodigd om het gesprek bij te wonen en indien nodig vragen stellen.

Erkenning van de opleiding:

De opleiding voldoet aan de internationale voorwaarden van de internationale Yoga federatie (IYF) . Klik [hier](#) voor de link naar de Internationale erkenning als leraar.. Ik sta bovenaan.

Ik ben geregistreerd als internationaal erkende master of yoga. en daarmee bevoegd om yoga docenten opleidingen te geven. Klik [hier](#) voor de yoga teachertrainer standards van de Internationale Yoga Federatie en vereiste uren. Klik [hier](#) voor de Samatha yoga teachertraining standards. In het zelfde tabel kun je de Samatha yoga opleidingsuren vergelijken met de IYF opleiding- en contacturen e.d. De opleiding voldoet aan de erkende 3 jarige opleiding kwa uren, vakkenpakket, lesmateriaal en examen voorwaarden. Andere IYF erkende Yogascholen verspreiden hun uren over 3 jaar en hanteren vaak 3 productieve uren per les. Samatha Yoga hanteert 6 productieve uren per les. Wat door de IYF wordt gezien als een volwaardige yoga opleiding, is bij Samatha Yoga een basis opleiding.



International Master of Yoga Identity Card
 Carte Internationale de Master de Yoga / Carnet Internacional de Master de Yoga

International Yoga Federation

Teachers at / Enseigne à / Enseña en

Private


Name / Nom / Nombre
Diana Sylvia Hooi

Born / Né (e) le / Nacido/a el
14/OCT/1966
Amsterdam, The Netherlands

Validity / Validité / Validez
NOV/2010 - NOV/2040

www.internationalyogafederation.net

IYTR 
NL002-2010
www.internationalyogaregistry.org



In het jaar 2014-2015 was deze opleiding door de Dutch University college erkent als additionele HBO opleiding.

Ik ben geregistreerd als internationaal erkende master of yoga. en daarmee bevoegd om yoga docenten opleidingen te geven.

Hierboven international Master of Yoga ID card

Literatuurlijst & lesmateriaal opleiding:

- Bouw en functie van het menselijk lichaam 1^e jaar
- Van geest tot lichaam 1^e jaar
- Atma vinjana/ wetenschap van de ziel 1^e jaar
- Het avontuur van het bewustzijn & alle leven is Yoga 1^e jaar
- Basis Yoga remedie stencils 1^e jaar
- Yoga praktijk stencils deel 1 1^e jaar
- Handboek Chakra psychologie 2^e jaar
- Yoga sutras van Patanjali 2^e jaar
- Yoga praktijk stencils deel 2 2^e jaar
- Ayurveda & voeding stencils 2^e jaar

Kosten en start opleiding 2023:

De opleiding start bij voldoende aanmeldingen begin september 2023.

De aanbetaling van de opleiding bedraagt 150 euro t.b.v. o.a. de aanschaf van het lesmateriaal & bevestiging van deelname. Dit bedrag mag van het totale lesgeld worden afgetrokken.

Optie 1 de 2 jarige opleiding volgen op basis van een jaarcontract.

Kosten 2 jarige opleiding op basis van een jaarcontract, kosten per jaar 1200 euro exclusief BTW (**bedrag inclusief btw 1452 euro**) / inclusief lesmateriaal x 2 = 2904 euro/ is na een jaar opzegbaar

Zeg je binnen een jaar op, dan moet je 1 jaar lesgeld van 1452 euro toch voldoen, het tweede jaar hoeft je niet te betalen. Je ontvangt dan geen diploma, maar alleen een deelname certificaat.

Betalen per jaar in termijnen is mogelijk: 1452 euro - aanbetaling 150 euro = 1302 euro : 12 maanden = 108,50 euro per maand. Na een jaar wordt opnieuw een contract afgesloten voor het tweede jaar, indien men de hele opleiding wil voltooien

Studenten die hebben gekozen voor optie 1 ontvangen alleen het lesmateriaal voor jaar 1, na afsluiten van het contract voor het tweede jaar ontvangen zij het lesmateriaal voor het tweede jaar.

Optie 2 de 2 jarige basis opleiding volgen op basis van een 2- jarig contract:

Kosten 2 jarige opleiding met 2 jarig contract bedraagt 1650 euro exclusief BTW (bedrag/ inclusief btw 1996,50/ inclusief lesmateriaal, bij annulering dient het volledige 2 jarige opleidingsgeld te worden voldaan.

Betalen in termijnen is mogelijk: 1996,50 euro - 150 euro aanbetaling = 1846,50 : 24 maanden = 76,94 euro per maand/ zij ontvangen het lesmateriaal voor 2 jaar.

De bedragen genoemd in optie 1 en 2 zijn inclusief koffie/thee/ versnaperingen, lunches (= lichte lunch soep + cracker buffet) en lesmateriaal. Geadviseerd wordt: om niet zwaar te eten tijdens de opleidingsdagen.

Na deze basisopleiding, kun je diverse specialisaties doen die ook metter tijd door Samatha Yoga worden aangeboden:, zoals o.a.

1. Mudra yoga module 6 maanden a 12 lessen
2. Zwangerschaps yoga module 6 maanden a 12 lessen
3. Stoelyoga module 6 maanden a 12 lessen
4. Basis Remedie yoga module = inclusief mudrayoga 10 maanden a 22 lessen
5. Yoga gevorderde verdiepingsmodule a 8 maanden a 18 lessen

Hoe kun je, je aanmelden?

Je kunt [hier](#) aanmelden voor de opleiding. Voordat je toegelaten wordt zal eerst een intake gesprek plaatsvinden. Hiervoor zal een afspraak met je gemaakt worden.