

Globaal urenoverzicht basis opleiding Docent Integrale Yoga

Yoga Vak	Sub onderdeel	Aantal minuten per les	Aantal lessen totaal	Minuten totaal	aantal uren	500 uur eis IYF European standards	500 uur eis IYF US standards	Bijzonderheden	
Yoga praktijk	Praktijklessen Hatha en Kriya yoga	120	32	3840	64	120			
	Mudra Yoga				0				
	Meditatie				0				
	Basis Yoga remedie				0				
	Lesgeefvaardigheid	120	32	3840	64	100	35		
Totaal Yoga praktijk					128				
Extra praktijkuren	Reguliere Yogalessen	60	200	12000	200			Zijn extra praktijk lessen die moeten worden gevolgd naast de praktijklessen in de opleiding	
	Stage uren	90	13	1170	19,5			Zijn extra praktijk lessen die moeten worden gevolgd naast de praktijklessen in de opleiding	
Totaal extra praktijk					150	213	13170	219,5	
Totaal praktijk minuten/ uren		270	245	17010	347,5	180	75	Betreft een optelsom van totaal yoga praktijkuren en totaal extra praktijk	
Yoga Theorie	Grof stoffelijke en fijnstoffelijke anatomie/ Atma Vinjana/	60	32	1920	32	100			
	Chakra psychologie & Meridianen/Nadhis								
	Yoga filosofie	60	32	1920	32	20			
	Ayurveda & voeding	6	2	12	12				
	Integrale yoga, grof-fijnstoffelijke anatomie, Atma vinjana, remedie yoga casus, ayurveda en voeding en chakra psychologie en meridianen	180	21	3780	63			Worden digitaal afgenomen en kunnen vanuit huis worden gemaakt/ deze momenten worden vooraf in overleg met de studenten ingepland.	
Totaal Theorie uren					139	120	65		

Totaal Theorie en Praktijk contacturen						486,5	340	175	
Totaal niet zijnde contacturen/thuisstudie		420	48	20160	336		160	325	.420 minuten staan voor minimaal 7 uur per week zelfstudie/thuisstudie niet zijnde contact uren x ongeveer 48 weken a 20160 minuten : 60 minuten = 336 uur thuis studie per jaar
Totaal opleidingsuren					822,5		500	500	

les 1x in de 3 weken heeft 6 productieve contacturen exclusief pauzes

De pauzes staan in rood aangegeven en zijn geen productieve uren

Les structuur	aantal minuten	aantal uren	Tijd
lesgeefvaardigheid	120	2	10.00-12.00
Lunch	60	1	12.00-13.00
theorie	120	2	13.00-14.30
extra pauzes	30	0,5	tussen door
Yoga praktijk	120	2	15.00-17.00
Totale produc uren	360	6	

Les 1x in de 3 weken op een zaterdag

100 uur per jaar extra yoga praktijklessen volgen x 2 = totaal 200 uur.