

Datum	lesnr.	aanvang	Leesgeefvaardigheid	Pauze	Theorie Anatomie		Theorie Filosofie			Pauze	Theorie/onderwerpen	Praktijklessen	
Tijdsplanning		9.45 - 10.00	10.00-12.00	12.15-13.00	13.00-14.00			14.00-15.00			15.00-15.15	15.15-17.00	
Jaar 1		koffie/thee	coaching/correctie	lunch soep	Van geest tot lichaam	Bouw en functie van het menselijk	De atma Vinjama	alle leven is yoga	het avontuur		koffie thee		
24-06-02												Informatie bijeenkomst basis opleiding docent Integrale Yoga	Van 14.00 tot 16.00 uur
26-08-23												Lesmateriaal uitreiking en nadere info o.a. uitleg lesrooster en vaststellen lesrooster, uitleg google classroom	Van 14.00 tot 16.00 uur
16-09-23	Les 1		Praktijkles 1		hfd 1,2	hfd 1,2,3,4	Schema/ annamaya kosha Atma Vinjana/ antakaranah	hfd 17				Yoga en meditatie, cellen/weefsels/ orgaanvorming/ totale schema ananmaya kosha/ orgaan stelsels, de 5 grove elementen/ panca bhutas ,vanuit totale schema Antakaranah	LGV theorie
07-10-23	Les 2		LGV les 1		hfd 3	hfd 15	uiteenzetting van de pranamayakosha	hfd 18				De integrale Yoga, hersenen/zenuwen/ hoofd en sub pranas	Praktijkles 2
<b>Herfst vakantie 14 t/m 29 oktober 2023</b>													
04-11-23	Les 3		LGV les 2		hfd 4	hfd 12	Uiteenzetting van Sukshma Sharira	hfd 7	hfd 1,2,3			De volmaakte westerling/ de eeuwige wet/ het einde van het intellect, Het bloed/ + 5 subtiële elementen/ 5 tanmatras/ Manas & buddhi/ De vijandige krachten	Praktijkles 3
25-11-23	Les 4		LGV les 3		hfd 5,6	hfd 11	uiteenzetting van Anandamaya kosha	hfd 9,10	hfd 4			De mentale stilte, Bloedsomloop, hart/ Ahamkara & Citta, 5 modificaties van Citta. Reïncarnatie/ wedergeboorte, Vrije wil/lotsbestemming/ karma en genade/	Praktijkles 4
<b>1-12-2023 t/m 14 januari 2024 Samatha Yoga Centrum gesloten</b>													
20-01-24	Les 5		LGV les 4		hfd 7	hfd 14	Het ontstaan van de antakaranah	hfd 8 / hfd 18VGTL	hfd 5			Het bewustzijn, Milt/ het ontstaan van de antakaranah vanuit het bloed en de elementen, 25 tattvas lichaam exarnatieproces & stervensproces/ De ziekte & de dood	Praktijkles 5
10-02-24	Les 6		LGV les 5		hfd 8	hfd 13	De chakras		hfd 6			Het tot rust brengen van het vitale, Lympfesysteem/ 13 chakras en 7 hoofdchakras	Praktijkles 6
02-03-24	Les 7		LGV les 6		hfd 9, 11	hfd 8	Het einde van de Antakaranah		hfd 7			Het psychisch centrum, spijsvertering/Schema antakaranah/	Praktijkles 7

23-03-24	Les 8		LGV les 7		hfd 10	hfd 9			hfd 8		Onafhankelijkheid van het fysieke, Ademhaling	Praktijkles 8
13-04-24	Les 9		LGV les 8		hfd 12	hfd 10			hfd 9		De slaap en dood, nieren,uitscheiding	Praktijkles 9
27-04-23											Optionele datum om les 10 daarop te doen, n plaats van 3 weken, zitten er 2 weken tussen de lessen.	
<b>Mei vakantie 27 april 2024 t/m 5 mei 2024</b>												
11-05-24	Les 10		LGV les 9		hfd 13	hfd 21,22			hfd 10		De revolutionaire yogi, geslachtsorganen	Praktijkles 10
01-06-24	Les 11		LGV les 10		hfd 14	hfd 16			hfd 11		De eenheid, endocriene klieren	Praktijkles 11
22-06-24	Les 12		LGV les 11		hfd 15, 16	hfd 17,18,19,20			hfd 12		Het bovenbewustzijn, De zintuigen	Praktijkles 12
<b>6-7-2024 t/m 1-9-2024 Zomer vakantie</b>												
08-09-24	Les 13		LGV les 12		hfd 17	hfd 5,6,7			hfd 13		in het teken van de goden, bewegingsapparaat/	<i>examen training</i>
29-09-24	Les 14		herhaing yogapraktijk		Remedie yoga les 1				hfd 15		Het supramentale bewustzijn	<i>examen training</i>
20-10-24	Les 15		herhaing yogapraktijk		Remedie yoga les 2				hfd 16		De mens een overgangswezen	<i>examen training</i>
<b>20-10-2024 t/m 3-11-2024 herfstvakantie</b>												
09-11-24	Les 16		herhaing yogapraktijk		Remedie yoga les 3				hfd 17		De transformatie	
30-11-24	Les 17		herhaing yogapraktijk		Remedie yoga les 4				blz 332 t/m 336		Het einde wat steeds weer een begin is	
<b>Jaar 2</b>		Aabva ng	<b>Leesgeefva rdigheid</b>	lunch soep	<b>Chakrapsy cologie</b>		<b>Sutras moment 1</b>		<b>Sutras moment 2</b>		<b>Themas, onderwerpen, aandachtspunten</b>	<b>praktijlessen</b>
		9.45 - 10.00	10.00-12.00	12.15- 13.00	13.00-14.00			14.00-15.00		15.00- 15.15		15.15-17.00
14-12-23											Optionele datum om les 18 daarop te doen, n plaats van 3 weken, zitten er 2 weken tussen de lessen.	
21-12-24	Les 18		LGV les 12		Blz 11 t/m 58				deel 1 1-9		Inleiding heilige centra van het zelf	Praktijkles 13
<b>21 december 2024 T/M 5 januari 2025 kerstvakantie</b>												
18-01-25	Les 19		LGV les 13		Blz 59 t/m 110				deel 1 10-19		Eerste chakra het in ere herstellen van de tempel die het lichaam is	Praktijkles 14

08-02-25	Les 20	LGV les 14	Blz 111 t/m 174					deel 1 20-29	Tweede chakra zwemmen in de wateren van verschil	Praktijkles 15
<b>15-2-2025 t/m 2-3-2025 voorjaarsvakantie</b>										
08-03-25	Les 21	LGV les 15	blz175 t/m 232					deel 1 30-39	Derde chakra ons een weg naar macht branden	Praktijkles 16
29-03-25	Les 22	LGV les 16	blz233 t/m 298					deel 1 40-51	Vierde chakra het evenwicht in de liefde vinden	Praktijkles 17
19-04-25	Les 23	LGV les 17	blz299 t/m 352					deel 2 sutra 1-10	Vijfde chakra trillend tot expressie komen	Praktijkles 18
<b>26-4-2025 t/m 4 mei 2025 mei vakantie</b>										
10-5-2025	les 24	LGV les 18	Blz 353 t/m 406					deel 2 11-20	Zesde chakra onze weg erdoorheen zien	Praktijkles 19
31-05-25	les 25	LGV les 19	blz407 t/m 456					deel 2 21-31	Zevende chakra je openen voor het mysterie van de hemel	Praktijkles 20
21-6-2025	les 26	LGV les 20	blz457 t/m 470					deel 2 32-41	Herstel van het heilige	Praktijkles 21
<b>19 juli 2025 t/m 31 augustus 2025 zomer vakantie</b>										
06-09-25	les 27	LGV les 21		Vragen en herhaling chakra psychologie				deel 2 42-51	Beantwoorden van vragen over de stof	Praktijkles 22
27-09-25	les 28	LGV les 22		klassikale vragen/ opdrachten en examen training chakra psychologie				deel 2 52-55	Het integreren van de kennis over de chakras met behulp van Yoga casussen	Praktijkles 23
18-10-25	les 29	LGV les 23		klassikale vragen/opdrachten en examen training chakra psychologie				deel 3 1-10	Het integreren van de kennis over de chakras met behulp van Yoga casussen	Praktijkles 24
<b>11-10-2025 t/m 26-10-2025 herfstvakantie</b>										
01-11-25	les 30	LGV les 24					deel 3 11-20			<i>herhaling praktijk</i>
22-11-25	les 31	Ayurveda & voeding					deel 3 31-40	deel 3 41-50	Inleiding Ayurvedische voedingsleer, constitutieel en de doshas, 7 weefsels	<i>examen training</i>
13-12-25	les 32	Ayurveda & voeding					deel 3 51-56	deel 4 1-9	De leer van de voedingsmiddelen, gebruik van de kruiden, de drie gunas, voeding kiezen die bij je past, verbetering stofwisseling	<i>herhaling praktijk</i>
<b>20-12-2025 t/m 4-1-2026 kerst vakantie</b>										
10-01-26	les 33	Ayurveda & voeding					deel 4 10-21	deel 4 22-34	Voeding & Ayurveda toepassen, klassikale opdrachten	<i>Presentatie scripties</i>
31-01-26	les 34	Ayurveda & voeding	Vragen herhaling Sutras				Orientatie profexamen Sutras		Voeding & Ayurveda toepassen, klassikale opdrachten	<i>Presentatie scripties</i>

**De stages worden gedurende het 2<sup>e</sup> jaar ingelاند**

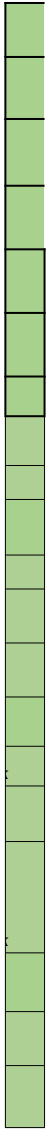
**Let op het maken van de theorie toetsen vinden buiten de klassikale lessen plaats ONLINE vanuit huis.**

Alle vakanties zijn uitgepland, ials een ieder er over eens om het traject te verkorten en daarvoor enkele vakanties te willen opofferen, kan het lesrooster daarop worden aangepast.

De vakanties nemen veel datum ruimte mogelijkheden in beslag.







5

# Verdiepingdagen en toetsen

Datum verdieping dag	Onderwerp/thema's
	Coaching & correctie
	Grofstoffelijke- en fijnstoffelijke
	Yogafilosofie 1 De sutras
	Yogafilosofie 2 Integrale -Kriya yoga
	Remedie yoga toets
	Examendag

## Overige examen voorwaarden

13 stages in totaal waarvan 7 gefilmd mag worden, indien nodig kan leraar an  
100 uur extra praktijken opbouw  
Aanleveren 3 mudra verslagen voor  
Remedie yoga indicatie contra indicaties  
Database remedie yoga up to date houden/ en aanleveren.

## Scriptie

20 pagina's in totaal + presentatie  
Eerste versie gereed op  
Presentatie scriptie : op

## Daarna

Herhaal en terugkomdagen om diploma up to date te houden



Datum toets	bijzonderheden
	verdieping
	Fysieke anatomie, van geest tot lichaam, Antakaranah, chakras, meridianen en wuxi elementen,

iders adviseren