



de Blikopener
yoga opleidingen



Voor onderstaande activiteiten, aanmelding en verdere informatie kun je mailen naar fam.thart@home.nl, huisunisis@gmail.com of bellen naar: 0135356137.

De hieronder vermelde BIJSCHOLINGEN zijn erkend volgens de richtlijnen van De Vereniging voor Yogadocenten Nederland.



Yogaspecialisatie: YOGA en ANATOMIE (Houding en Beweging)

In deze praktijkbijscholing leer je, hoe je anatomische kennis toepast in houding en beweging tijdens een yogales.

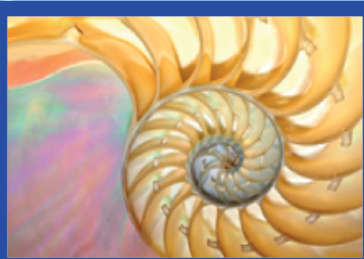
De lessen richtten zich m.n. op de beleving van je eigen lichaam, aangevuld met een anatomische uitleg. Lesopbouw en asana's worden belicht vanuit een anatomisch uitgangspunt.

DATA: 16, 23 en 30 sep, 7, 14 en 28 okt, 4 en 11 nov 2020

TIJD: 8 x op wo-ochtend (9.45-11.15 u)

DOCENT: Marina Weiss (fysiotherapeute, bewegingswetenschapper en Hatha-Raja-yogadocente)

KOSTEN: € 130,- (incl. dictaten)



Yogaspecialisatie: MANTRA YOGA (Geluid en Trilling)

In deze praktijkbijscholing ga je in de houdingen en meditaties werken met zowel de klank van je stem, als de trilling daarvan.

Klankvibraties kunnen diep in ons doordringen en hebben een zuiverende werkzaamheid. Ze bieden je de mogelijkheid om in contact te komen met je innerlijke geluid.

DATA: 18 en 25 nov, 2, 9 en 16 dec 2020, 6, 13, 20 en 27 jan, 3 mrt 2021

TIJD: 10 x op wo-ochtend (9.45-11.15 u)

DOCENT: Natasja de Senerpont Domis (Hatha/Raja-yogadocente en meditatiedocente).

KOSTEN: € 160,- (incl. dictaten)



Yogaspecialisatie: MEDITATIE, weg van het denken

Hierin maak je contact met het proces van steeds diepere concentratie op het object van meditatie. Er is aandacht voor verschillende houdingen (staande, zit- en loopmeditatie) en er komen ook andere meditatie-vormen (mantra-recitatie, object- en ZEN-meditatie) aan bod. Het uitgangspunt daarbij is steeds: onderzoeken en ervaren hoe de aangeboden methode voor jou werkt.

DAG/TIJD: 10 x op wo-avond (19.30 u - 21.30 u), eens in de 14 dagen

DATA: 7 en 28 okt, 11 en 25 nov, 9 dec 2020, 6 en 20 jan, 3 en 24 feb, 10 mrt 2021

DOCENT: Eric Huibers (Hatha Raja yoga- en meditatiedocent)

KOSTEN: € 160,- (incl. dictaten)

MEDEDELING: Vanaf 1 sep 2020 vervallen de reductietarieven voor de studenten in de opleiding. Dit heeft te maken met de beperkte groepsgrootte in de zaal, die wij nu moeten hanteren i.v.m. 1,5 m afstandsregel (vanuit het RIVM).

Het minimum aantal personen voor bovenstaande bijscholingen is dan 8 p en het maximum aantal is 11 p. De praktijkbijscholingen zijn toegankelijk voor beginners en gevorderden.