



de Blikopener
yoga opleidingen



Vereniging
Yogadocenten
Nederland

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

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



OPEN DAG en INSTROOMAVOND - 1e jr de Blikopener yoga opleidingen

Een reis begint met een eerste stap... Je kunt met ons kennismaken op de Open Dag en/of op de instroomavond bij het 1e jr.

De opleiding tot Hatha –en Rajayogadocent(e) is ontstaan vanuit de behoefte om het ‘zelf’ beoefenen van yoga aan te wakkeren. Zo kunnen ervaring, inzicht en enthousiasme een liefdevol fundament worden in jouw leven, dat je altijd kunt doorgeven.

DATA/TIJDEN: Open Dag op zo 14 dec van 10.30 - 13 u

Proeven bij de 1^e jrs ma 24 nov en 8 dec (19 - 22 u).

Instroom t/m 15 dec 2025.

KOSTEN: Beide dagdelen zijn kosteloos. Je kunt je via bovenstaand emailadres of telefoonnummer aanmelden.

VOOR WIE ?: Iedereen die interesse heeft in yoga is welkom (max 11 p).



YOGA en de 5 ELEMENTEN - workshop ETHER

Wij bestaan letterlijk uit een samenvloeiing van de 5 elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether. In de mens openbaart zich alles in één. Op 5 zondagochtenden wordt de werking en de symboliek van een afzonderlijk element uitgediept d.m.v.: hatha yoga asana, mantra's, mudra's, pranayama en element-meditatie.

DATA/TIJD: zon-ochtend 10 – 13 u: 23 nov 2025 (ether), 25 jan 2026 (aarde).

De workshops zijn afzonderlijk te volgen.

DOCENTE: Natasja de Senerpont Domis

VOOR WIE ?: beginners en gevorderden (min 5 p – max 11 p)

KOSTEN: € 50,- (incl. dictaat)



YOGASPECIALISATIES op di-ochtend: YOGA en CAKRA'S

Aan de hand van asana's leer je de chakra-eigenschappen kennen op fysiek gebied, waarbij ook de klierwerking aan bod komt. Dit ga je verfijnen d.m.v. mudra's, adem, klank, kleur, beeld en meditatie. We werken steeds met de 7 hoofdchakra's: Muladhara (bestaanswil), Svadisthana (voortbestaan), Manipura (wil-vaardigheid), Anahata (belangeloze liefde), Vishuddha (expressie), Ajna (intuïtie) en Sahasrara (inspiratie).

DATA/TIJD: di (10 - 12 u): 6 - 20 jan, 3 feb, 3 – 17 – 31 mrt en 14 apr 2026

VOOR WIE ?: beginners en gevorderden (min 5 p - max 11 p)

DOCENT: Natasja de Senerpont Domis

VOOR WIE ?: Iedereen is welkom... (min 5 p – max 11 p)

KOSTEN: € 235,- (incl. dictaten)