

YIN YOGA DOCENTEN OPLEIDING

In deze brochure vind je alles wat je wilt weten over de 150 uurs durende yin yoga docentenopleiding. Misschien wil je graag het pad bewandelen om yin yoga docent te worden. Of misschien wil je de yin yoga opleiding volgen voor jouw eigen verdieping. Je hoeft namelijk geen docent te willen worden om een yoga docentenopleiding te doen.



KERNWAARDEN OPLEIDING

Wat mij dan ook drijft en mijn kernwaarde is, is persoonlijke aandacht en groei. Ik geloof in het vermogen van yoga om mensen dichterbij zichzelf te brengen, om hen te helpen hun innerlijke kracht te ontdekken en te ontwikkelen. Het is mijn passie om deze reis met jullie te delen, om jullie te inspireren en te begeleiden terwijl jullie je eigen innerlijke wereld verkennen.

- In onze Yin Yoga docentenopleiding gaan we dieper dan alleen de fysieke houdingen. We duiken in de filosofie en de energetische aspecten van Yin Yoga, en we leren hoe we deze prachtige praktijk kunnen integreren in ons dagelijks leven en onze yogalessen. Samen zullen we lachen, leren, en groeien.
- Wij zijn ervan overtuigd dat ieder uniek is, met een eigen verhaal en een eigen reis. Ons doel is om jullie te ondersteunen op deze reis en te helpen meer in contact te komen met jezelf en je eigen innerlijke wijsheid. Laten we samen op deze reis gaan, met goede moed, enthousiasme, rust en speelsheid.

In liefde,

Zoë Roordink

PIJLERS VOOR DE OPLEIDING

- nieuwe tijds - samen, verbinden
- Hoge kwaliteit
- Persoonlijke groei en ontwikkeling
- Leer lesgeven vanuit jouw authentieke zelf
- Wil jij ook leren om (beter) naar je lichaam te luisteren?
- Wil je nog meer kennis op doen over alle aspecten van Yin Yoga?
- Leren lesgeven vanuit jouw authenticiteit?
- Ben je klaar voor een unieke ontwikkelingsreis?
- Wil je leren om inspirerende yin yogalessen te geven aan anderen?
- Wil je deel uitmaken van een inspirerende community?

YIN YOGA DOCENT

LESINHOUD VAN DE OPLEIDING

- Wat Yin Yoga is
- Yin & Yang filosofie
- Yin Yoga houdingen, aanpassingen en alternatieven
- Aandachtsgebieden van de Yin Yoga houdingen
- Het gebruik van yogaprops (bolsters, blokken, riemen, dekens)
- Basis anatomie
- Kennis van het menselijke lichaam
- Het fasciale systeem
- Lesopbouw van Yin Yoga lessen
- Integreren van mindfulness en meditatie
- Masterclasses met fysiotherapeut
- Hoe je fijne, veilige en creatieve Yin Yoga lessen geeft
- De achtergrond van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG/TCM)
- Praktische Energetische anatomie
- Meridianenleer
- De relatie van de meridianen en de organen
- De relatie van de meridianen en emoties
- Chakraleer
- Meditatie en mindfulness
- Pranayama
- Yoga nidra
- Masterclass yoga nidra Cynthia
- Aanraking in yin yoga houdingen
- Masterclass Els in trainingsweekend: Holistische massage therapeut
- Vijf elementen theorie
- Yin Yoga houdingen, modificaties en variaties vanuit de elementenleer
- Didactiek
- Aandachtsgebieden Yin Yoga houdingen
- Leer om Yin yoga lessen en jouw eigen practice samen te stellen op basis van de meridianen en de vijf elementen
- Meridian tapping



YIN YOGA OPLEIDING

WIL JE MEER LEVEN
VANUIT JE HART?

YIN YOGA 150 UURS OPLEIDING



Waar verlang je werkelijk naar? Hoe wil je leven? Wie wil je zijn? Wat houdt je tegen?

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING – AUTHENTIEK LERAARSCHAP

- *Maar we gaan verder dan dat... Wij geloven dat iedereen iets unieks te bieden heeft en willen graag omhoog halen wat dat is. **Waar ligt jouw authenticiteit? Waar ligt jouw kracht als docent?** Waarin onderscheid jij je van andere leraren? Hoe kun je jezelf als Yin yogaleraar laten zien aan anderen? Hoe stel je je kwetsbaar en authentiek op, zodat de boodschap van jouw les van hart tot hart wordt overgebracht?*
- *Het programma is erop gericht om jou de tools aan te reiken om jezelf als mens verder te ontwikkelen, om te verbinden met een diepere laag in jezelf. Verwacht in de praktijkdagen dus veel verdieping voor jouw persoonlijke ontwikkeling. Om vanuit dat contact de authentieke yin yoga docent in jezelf te ontdekken.*
- *Tijdens de opleiding nodigen we je uit om regelmatig te schrijven. Schrijven over persoonlijke ervaringen en inzichten is uiterst zinvol om jouw eigen taal als yogaleraar te ontwikkelen. Het is vaak een zoektocht naar hoe je dit op een authentieke wijze kunt doen. Welke woorden passen bij jou? Kun je helder zijn in de wijze waarop je spreekt en begeleidt? In eerste instantie nemen studenten vaak het vocabulaire over van onze leraren. Uiteindelijk is het boeiend om geheel in eigen woorden te vatten wat je voelt en bedoelt. Aan het einde van de opleiding zouden we graag een persoonlijk verslag van je ontvangen, waarin je in eigen woorden jouw ontwikkeling beschrijft. Waarin je reflecteert op je eigen groei en waarin je bovenal jouw visie op yoga en jouw leraarschap beschrijft.*

WAAR VERLANG JE WERKELIJK NAAR?

YIN YOGA
150 UURS
OPLEIDING

YIN YOGA DOCENTEN OPLEIDING

In deze brochure vind je alles wat je wilt weten over de 150 uurs durende yin yoga docentenopleiding. Misschien wil je graag het pad bewandelen om yin yoga docent te worden. Of misschien wil je de yin yoga opleiding volgen voor jouw eigen verdieping. Je hoeft namelijk geen docent te willen worden om een yoga docentenopleiding te doen.



OVER ZOË [OPLEIDER]

Laat me je meenemen in mijn eigen reis naar dit punt. Een aantal jaren geleden studeerde ik de Spaans docentenopleidingen aan de Hogeschool Utrecht. Iets wat me ontzettend goed lag. Met name het didactische stuk van de opleiding. Hoewel ik veel heb geleerd en genoten heb van die ervaring, voelde ik dat mijn hart een andere richting op wilde.

Na een korte opleiding van mediumschap & trance healing, besloot ik om een yin yoga docentenopleiding te volgen.

Inmiddels ben ik nu twee jaar gepassioneerd door de wonderde wereld van Yin Yoga. Het droeg bij aan mijn eigen persoonlijke ontwikkeling, maar deed me ook meer kennis opdoen over het fysieke, mentale, emotionele en energetisch lichaam.



YINOPLEIDER

Mag ik mezelf even aan je voorstellen? Mijn naam is Zoë Roordink, en ik ben jullie hoofd docent voor deze ongelooflijke reis door de wereld van yin yoga. Het is een eer om jou hierin te mogen begeleiden op deze ontdekkingsreis, omdat het ook een waardevol persoonlijk groeiproces is. De periode van mijn eigen opleidingstijd, is een van de meest waardevolle in mijn leven geweest.

CONTACT

✉ **Mail**
hartsverlangen@outlook.com

🌐 **Website**
www.lotuszen.nl/academie

📍 **Adress**
Werkerlaan 1, 8043 LT Zwolle



ZOË ROORDINK
Gecertificeerd Yin Yoga
docent

YIN YOGA DOCENT

YIN
YOGA
OPLEIDING

lotuszen
academie

LESDAGEN

- Onze Yin yoga opleiding van 150 uren duurt gemiddeld acht maanden, met een tussenstop in de zomermaanden.
- De kennisoverdracht vinden grotendeels online plaats. Op het online platform kan je in jouw eigen tijd de lesstof tot je nemen.
- Tijdens deze acht maanden vinden een aantal trainingsweekenden plaats. In ieder trainingsweekend is er ruimte om samen veel te oefenen, vragen te stellen en staat persoonlijke ontwikkeling centraal. Dit kan je terugvinden in meditatie, visualisatie en sharing circles.
- Het is onze intentie dat studenten na ieder trainingsweekend geïnspireerd en met enthousiasme een volgende stap kunnen zetten om hun authentieke wijze van lesgeven in yin yoga vorm te geven.
- Een trainingsweekend vindt ongeveer eens per maand plaats. In de tussentijd worden je uitgenodigd om te oefenen, te lezen en te studeren. Er is ruimte om de houdingen beter te begrijpen en te beoefenen.
- Via het online platform is er ook de mogelijkheid om vragen te stellen aan medestudenten. Deze interactie zorgt voor extra motivatie en draagt bij aan de saamhorigheid in de groep.

DATA

- Het kan natuurlijk voorkomen dat het niet lukt om bij een trainingsweekend aanwezig te zijn.
- Je mag slechts 1 weekend afwezig zijn, of 2 losse lesdagen. Hiervoor krijg je een vervangende opdracht.
- **Begin januari krijg je toegang tot het online platform.**

Fysieke lesdagen 2024:

Op vrijdag is de lesdag van 13:00 tot 17:00. Op zaterdag is de lesdag van 10:30 tot 17:00.

Data worden nader bekend gemaakt

KOM JIJ OOK?

LIVE LESSEN ZIJN IN ZWOLLE - STADSHAGEN

WWW.LOTUSZEN.NL/ACADEMIE

YIN YOGA
150 UURS
OPLEIDING

