



# Studiegids

VYN erkende opleiding voor persoonlijke ontwikkeling, 200u yoga-instructeur en 500u yogadocent



**VYN**200



**VYN**500

Lid van de Europese  
Yoga Unie



Vereniging  
Yogadocenten  
Nederland

# Inhoud

VYN erkende opleiding tot 200u yoga-instructeur en 500u yogadocent .....	1
Inleiding.....	5
Voor wie? .....	5
Over deze gids.....	5
Visie en grondslag.....	6
Over Samsara .....	7
Samsara vandaag.....	7
Geschiedenis .....	7
Studieopbouw en belasting.....	9
Leerplan .....	10
Filosofie .....	11
Anatomie, fysiologie en pathologie .....	11
Hatha yoga.....	12
Jnana yoga   meditatie   psychologie.....	12
Docentschap en didactiek.....	13
Voedingsleer .....	13
Persoonlijke beoefening .....	14
Yoga als proces van bewustwording .....	14
Eerste jaar .....	15

Filosofie .....	15
Anatomie   fysiologie   pathologie .....	15
Hatha yoga .....	15
Jnana yoga   meditatie   psychologie .....	16
Docentschap   didactiek   psychologie .....	16
Persoonlijke ontwikkeling .....	16
Evaluatie .....	16
Tweede jaar .....	17
Filosofie .....	17
Anatomie   fysiologie   pathologie .....	17
Hatha yoga .....	17
Jnana yoga   meditatie   psychologie .....	17
Docentschap   didactiek   psychologie .....	18
Voedingsleer .....	18
Persoonlijke ontwikkeling .....	18
Evaluatie .....	18
Derde jaar .....	19
Filosofie .....	19
Anatomie   fysiologie   pathologie .....	19
Hatha yoga .....	19
Jnana yoga   meditatie   psychologie .....	19
Docentschap   didactiek .....	20

Persoonlijke ontwikkeling .....	20
Evaluatie .....	20
Vierde jaar .....	21
Filosofie .....	21
Hatha yoga .....	21
Jnana yoga   meditatie   psychologie .....	21
Docentschap   didactiek .....	21
Persoonlijke ontwikkeling .....	22
Evaluatie .....	22
Specialisaties .....	22
Praktische zaken .....	23
Beroepsperspectief.....	23
Erkenning .....	23
Toelatingseisen.....	24
Opleidingsdagen .....	24
Persoonlijke route.....	25
Investering .....	25
Loopbaanbudget.....	25
Locatie .....	27
Contactgegevens.....	28
Het logo van Samsara.....	28

# Inleiding

Yoga is een ontdekkingsreis door jezelf naar jezelf. Het is een proces van bewust worden, een weg naar inzicht, waarbij de reis zelf een manier van leven wordt.

In deze studiegids maak je kennis met Samsara, één van de eerste yogaopleidingen in Nederland. Samsara is erkend door de Vereniging van Yogadocenten Nederland (VYN) en voldoet hiermee ruim aan de eisen van de Europese Yoga Unie (EYU). Ook wordt Samsara erkend als post-HBO beroepsopleiding en staat ingeschreven bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO).

## Voor wie?

Samsara biedt een yogaopleiding aan voor mensen met ongeveer twee jaar yogaervaring en de wens om vanuit een gedegen, brede opleiding hun eigen yogabeleving te verdiepen en/of hun yogakennis en ervaring te delen in de rol van docent.

## Over deze gids

In deze studiegids lees je informatie over de visie en grondslag van de opleiding, de inhoud en opbouw van de opleiding en haar historie. Ook vind je er praktische informatie zoals contactgegevens. De actuele gegevens zoals lesdata en -tijden, tarieven en geldende algemene voorwaarden zijn opvraagbaar via [info@samsara.nl](mailto:info@samsara.nl).

## Visie en grondslag

Samsara kent haar oorsprong in de hatha yoga, jnana yoga en de onderwijstraditie van de Advaita Vedanta. Yoga laat je ervaren dat je goed bent zoals je bent. Je ontdekt dat wat je werkelijk bent meer en ruimer is dan alleen je lichaam of je gedachten. Samsara Yoga leert je kijken naar jezelf en naar anderen zonder te oordelen.

We gaan ervan uit dat deze waarheid, wijsheid en vrijheid besloten liggen in jezelf. Je ontmoet deze door yoga te beoefenen op een manier die bij jou past en in het contact met anderen.

Door yoga ontwikkel je inzicht en onderscheidingsvermogen in je eigen geest. Je leert alle fasen in de menselijke ontwikkeling te waarderen en respecteren. Daardoor ontdek je harmonie en evenwicht. Je wordt je bewust van geconditioneerde gedrags- en denkpatronen: wat je 'mooi' vindt en wat 'lelijk', 'lekker' of 'niet lekker', 'goed' of 'niet goed'. Je leert opmerken dat dergelijke oordelen onbalans veroorzaken. Door het niet-oordelen over dat wat je ziet, denkt, voelt of ervaart, ervaar je meer balans. Je leert meegaan in de stroom van het leven zonder daarbij iets te verdringen of uit te sluiten. Zo kom je tot een meer ontspannen manier van leven waarbij je eenheid en vertrouwen kunt ervaren.

Bij Samsara leer je deze ervaring en dit vertrouwen te integreren in jezelf en je eigen leven en je leert dit over te brengen aan anderen. Daarbij leer je werken vanuit gedegen kennis. Bij Samsara ontwikkel je een brede basis die bestaat uit traditionele yogafilosofie gecombineerd met de westerse kennis over anatomie, fysiologie en pathologie. We vinden het belangrijk dat je een open, zelfstandige, nieuwsgierige en positief kritische houding hebt en deze tijdens de opleiding verder cultiveert zodat je jezelf kunt blijven ontwikkelen op persoonlijk vlak en in je rol als docent.

# Over Samsara

## Samsara vandaag

Yogastudenten en –docenten uit Nederland en daarbuiten tonen interesse in de opleiding. Samsara is een bloeiende opleiding met een yogadocentenopleiding en bijscholingen voor yogadocenten. Regelmatig organiseert Samsara het Samsara Yogacongres dat een innovatief platform biedt aan yogadocenten in heel Nederland en België om kennis en ervaring uit te wisselen, netwerk te onderhouden en te verbinden. Haar rijke yogatraditie ontwikkelt Samsara voortdurend verder met kennis en inzichten van nu.

De coördinatie van Samsara valt onder verantwoordelijkheid van Romanie Graumans. Vanuit hun jarenlange expertise adviseren Danielle Bersma en Mariëlle Cuijpers over de organisatie en inhoud van de opleiding. Zij organiseren tevens zelf een aantal eigen bijscholingen binnen Samsara.

Samsara stoelt - passend bij haar nonduale grondslag - niet op de visie van één goeroe of leraar maar werkt met een team van docenten. Samsara beschikt voor de basisopleiding en de bijscholingen over een divers, deskundig en ervaren team van enthousiaste docenten. Sommigen van hen zijn al jarenlang aan de opleiding zijn verbonden en anderen zijn recent onderdeel geworden van het team. Allen zijn deskundig op hun vakgebied, zijn actief in de praktijk en kennen een jarenlange eigen beoefening van yoga en meditatie. In de basisopleiding krijgt ieders discipline de benodigde diepgang. Tezamen bieden zij het geheel van een kwalitatieve, nonduale yogaopleiding. In de bijscholingen word je door de specifieke docenten uitgenodigd je verder te verdiepen in de door jou gekozen disciplines. Op onze website kun je kennis maken met de afzonderlijke docenten van de opleiding en de diverse bijscholingen.

Lisanne Minnaard ondersteunt de organisatie van de opleiding en de bijscholingen. Zij is bereikbaar is voor alle praktische en administratieve zaken rondom de opleiding en de bijscholingen.

## Geschiedenis

Samsara Yoga Docentenopleiding werd opgericht door Rita Beintema. Als kind had zij een ervaring van één zijn. Deze ervaring is in haar leven de drijvende kracht en steun geweest in haar zoektocht om de zin van het leven te ontdekken: het in harmonie zijn.

Halverwege de jaren vijftig maakte Rita kennis met de hatha yoga en breidde in de loop der jaren haar kennis uit met de advaita vedanta en de jnana yoga. In 1966 introduceerde zij de zwangerschapsyoga in Nederland en startte in 1980 de tweejarige Samsara Yoga Docentenopleiding. Rita schreef diverse toonaangevende boeken op het gebied van zwangerschapsyoga, jnana yoga, yoga voor vrouwen, adembewustzijn, bijzondere yogaoefeningen en het stilzitten. Tot ver in haar 80<sup>ste</sup> gaf Rita les binnen Samsara. Zij overleed in 2019.

In 1990 vroeg Rita Danielle Bersma voor de organisatie en verdere ontwikkeling van de opleiding. Vanuit haar achtergrond als fysiotherapeut voegde Danielle een gedegen kennislijn toe van anatomie, fysiologie en pathologie in relatie tot de hatha yoga. Dit geeft yogadocenten van Samsara tot op de dag van vandaag een unieke gecombineerde kennis vanuit oost en west. Ook trok Danielle een aantal gespecialiseerde vakdocenten aan op het gebied van filosofie, meditatie en yoga. Zo groeide Samsara uit naar een brede en volwaardige vierjarige opleiding. Danielle is auteur van diverse yogaboeken over zwangerschap en kinderyoga en schreef zij - in samenwerking met Loes van der Mee en Mariëlle Cuijpers - het Yoga Oefenboek voor de Basis. Danielle geeft momenteel diverse yogatherapeutische bijscholingen binnen Samsara en schrijft regelmatig artikelen voor diverse vakbladen.

In 1985 werd de opleiding erkend door de Vereniging van Yogadocenten Nederland. Samsara leverde een belangrijke bijdrage aan het Nederlandse erkenningsbeleid. Grote delen daarvan zijn op Europees niveau overgenomen.

Om de opleiding verder te laten groeien en ontwikkelen werd Mariëlle Cuijpers in 2011 betrokken als coördinator van de opleidingslocatie in Bunnik. In 2016 sloten Romanie Graumans en Femke Hol zich aan bij het coördinatieteam van Samsara.

Groeiende persoonlijke beoefening, het inzicht in denken, voelen en identificatie van de coördinatoren en de docenten, houden de onderwijstraditie van Rita in het leven. Het steeds blijven zoeken naar een begrijpelijke vertaalslag en praktische integratie in het dagelijks leven, in het hier en nu, is kenmerkend binnen Samsara. De coördinatoren en docenten vertalen dit gezamenlijk in een relevant curriculum en een actueel aanbod van bijscholingen op diverse plekken in het land, het Samsara Yoga Congres en een online intervisie platform.



## Studieopbouw en belasting

EERSTE JAAR	TWEEDE JAAR	DERDE JAAR	VIERDE JAAR
basis	didactiek	verdieping	integratie
VYN ERKEND 200U YOGA INSTRUCTEUR		VYN ERKEND 500U YOGA DOCENT	
22 lesdagen	22 lesdagen	22 lesdagen	14 lesdagen, inclusief retraite
Lessen volgen bij eigen yogadocent <i>(200u: minimaal 60u bij 2 docenten, 500u: minimaal 120u bij maximaal 4 docenten)</i>			
Eigen beoefening yoga & meditatie, inclusief reflecties maken Huiswerkopdrachten en boekverslagen Dialogoog met docenten en medestudenten <i>(gemiddeld 8-10 uur per week)</i>			
Specialisatie door modules <i>(minimaal 40 uur over 4 jaar voor 500u diploma)</i>			

# Leerplan

Het leerplan van de opleiding bestaat uit 7 pijlers waarbinnen theorie en praktijk gedurende de opleidingsjaren gecombineerd worden.

FILOSOFIE	ANATOMIE FYSIOLOGIE PATHOLOGIE	HATHA YOGA	JNANA YOGA MEDITATIE PSYCHOLOGIE	DOCENTSCHAP DIDACTIEK	VOEDINGSLEER	PERSOONLIJKE ONTWIKKELING
Geschiedenis van de yoga	Ademhalingsstelsel	Adem en adembewustzijn	Stilzitten / mediteren	Opbouw en inspreken van lessen en oefeningen	Ayurveda (doshas)	Dagelijkse thuisbeoefening
Filosofische systemen in India	Botten en spieren	Lichaamsbewustwording	Oefenen van open aandacht, gewaarzijn, observeren	Lesgeven op maat/yogatherapie	5 Elementen	Lessen bij eigen yogadocent
Shankara	Zenuwstelsel	Basisoefeningen en asanas	Concentratie meditatie	Organiseren van lessen in de praktijk	Natuurvoeding	Reflectieverslagen beoefeningen
Diverse auteurs over nondualiteit	Hormoonsysteem	Techniek, alignment, props	Delen van ervaringen in individueel en groepsgesprek	Omgaan met cursisten en groepsdynamiek	Reiniging	Boekverslagen
Veda's	Bloedvatenstelsel	Prana en Pranayama	Chakrapsiychologie	Lesgeven aan medestudenten en oefengroepjes m.b.v. intervisie	Voedingslogboek	Persoonlijke gesprekken
Upanishads	Lymfevatenstelsel	Koshas Bandhas Mudras				
Mahabharata	Spijverteringsstelsel	Energieleer (meridianen, vijf elementen, orgaanklok en do in)				
Bhagavad Gita	Urinstelsel	Chakrayoga				
	Voortplantingsstelsel					

## Filosofie

De advaita vedanta is een onderwijstraditie uit India die je de nonduale realiteit van het leven laat zien. Deze traditie vormt het fundament van de opleiding. In de advaita vedanta is er sprake van 'geen twee', geen afgescheidenheid. Als je dat ziet, dan is er een harmonisch en ontspannen zijn.

Advaita Vedanta is afkomstig uit de Veda's en de Upanishaden en omvat dialogen tussen leraar en leerling. Er wordt niets in beweerd en is ook geen verhaal. De leerling stelt vragen waar hij aan toe is, vragen die uit het diepste van zijn hart komen. De leraar antwoordt.

Deze vraag-antwoord traditie vind je in de opleiding in de vorm van satsang, dialoog en navraagrondes. Dit doen we aan de hand van de eigen beoefening en studie van belangrijke geschriften, teksten en dialogen. De docenten stellen de vraag 'wie ben ik werkelijk?' centraal. Je maakt kennis met onder meer Shankara, Krishnamurti, Ramana Maharsi, Sri Nisargadatta Maharaj, Wolter Keers, en Douwe Tiemersma en ook met belangrijke werken als de Bhagavad Gita, Mahabharata en de Upanishaden.

## Anatomie, fysiologie en pathologie

Veel mensen komen naar een yogales vanuit een bepaalde motivatie of klacht. Om hen op een goede en verantwoorde wijze te begeleiden, is het belangrijk dat je een gedegen kennis hebt van het functioneren van het lichaam. Naast een ruim aanbod aan anatomie- en fysiologielessen voorziet de opleiding in lessen pathologie zodat je op de hoogte bent van de meest voorkomende klachten en aandoeningen bij cursisten.

Je integreert deze kennis in je eigen yogabeoefening en in je rol als toekomstig docent en de wijze waarop je asana's aanleert. Bij Samsara leer je dat niet alle lichamen hetzelfde zijn en zich op eenzelfde manier naar een yogahouding moeten voegen. Je leert dat er binnen een asana veel mogelijk is om ruimte te ervaren.

## Hatha yoga

In de hatha yoga kiest men het lichaam als instrument op weg naar inzicht. Binnen Samsara leer je de asana's (de klassieke yogahoudingen), pranayama (adem-, adembewustzijns-, adembewegings- en ademenergetische oefeningen), bandha's en mudra's.

Je leert over de fysieke opbouw en uitwerking. We onderzoeken spanning en ontspanning, mogelijkheden en beperkingen, aanpassingen en variaties al - dan niet met behulp van hulpmiddelen. We onderzoeken de verschillende invalshoeken op subtielere niveaus: de mentale, gevoelsmatige en energetische uitwerking. Hierbij verdiepen we ons zowel in de Chinese energie- en meridianenleer door als de Indiase chakrafilosofie. Bij beide leerlijnen worden zowel theoretische als praktisch aangeboden.

Passend bij de grondslag van de opleiding ervaar je de beoefening en het onderzoek van de hatha yoga vanuit een nonduale instelling. Er is geen 'foute' manier. De oefeningen zijn er voor jou om te ontdekken en te onderzoeken binnen jouw mogelijkheden en om te komen tot kracht, ontspanning en vrij zijn

## Jnana yoga | meditatie | psychologie

Jnana yoga is het pad van inzicht. Het wordt ook wel de yoga van de kennis genoemd. Het gaat hierbij om het zien van wat werkelijk waar is en wat kennis is uit het verleden. Wat zijn gedachten, meningen, ideeën en overtuigingen? Het is een wijze van oefenen om dat wat in de Advaita Vedanta wordt gesteld, te onderzoeken en ervaren. Jnana yoga helpt je zien wanneer je je identificeert met het lichaam, het denken en het voelen. Jnana yoga helpt je vragen te beantwoorden als 'wie ben ik?' en 'wat is werkelijkheid?'.

Jnana yoga is een directe weg, zonder geboden of verboden. Het is in open aandacht zijn met dat wat er is, wat komt en wat gaat. Het is een weg zonder franje, zonder vaste structuur of volgorde. Alles wat je zoekt, verlangt, nodig hebt of wilt, is er al. Dit kun je zien als het ik afwezig is. Binnen Samsara bieden we Jnana yoga aan in de vorm van meditatiebeoefening, 'stilzitten' in open aandacht en door individuele en groeps gesprekken. Je houdt je uitgebreid bezig met het goed leren voelen, zien en verwoorden van wat je ervaart.

Binnen dit onderdeel verdiep je in de tweede helft van de opleiding in de chakrapyschologie.

## Docentschap en didactiek

Bij Samsara leer je wat het is om een volwaardig en veelzijdig yogadocent te zijn. We leren je het vak waarbij er ruimte is voor ieders eigenheid en mogelijkheden, ook als je de opleiding voor je eigen verdieping volgt of als je nog niet weet of je docent wilt worden.

Binnen de opleiding is aandacht voor praktische zaken als kennisoverdracht, organisatie van je lessen, lesopbouw, aanpassen van oefeningen, lesgeven op verschillende niveaus, stemgebruik, inspreekvaardigheden en het opzetten van een eigen praktijk. Je leert over je persoonlijke missie in het lesgeven, groepsdynamiek, omgaan met eigen emoties en gedachten in je lessen, interactie en omgang met cursisten en hun ervaringen.

Je ontwikkelt je als docent door oefenlessen te geven aan medecursisten, eigen cursisten, dialoog met de docenten van de opleiding en intervisie met elkaar.

## Voedingsleer

Voeding en levensstijl spelen een grote rol bij het ervaren van jezelf en zijn van invloed op je yogabeoefening en -beleving. Tijdens de opleiding onderzoek je jouw relatie tot voeding en levensstijl en maak je kennis met de verschillende visies op voeding.

Natuurlijk is er aandacht voor Ayurveda, de Indiase zusterwetenschap naast de yoga. Maar ook leer je over de basisprincipes van de 5-elementen voeding uit de traditionele Chinese geneeskundig, de natuurvoeding (macrobiotiek) en over reinigend eten.

Je leert open, kritisch en zonder oordeel te kijken en te onderzoeken naar welke voeding voor jou werkelijk voedend en helend is. Net zoals we zeggen 'yoga is er voor jou en niet andersom', vinden we ook dat er voor ieder een eigen passende manier is om zich te voeden.

## Persoonlijke beoefening

Bij Samsara gaan we ervan uit dat je als yogadocent bezig blijft met je eigen beoefening, groei en ontwikkeling. We ondersteunen je hierbij en besteden veel aandacht aan je eigen bewust worden tijdens dit proces. Je stelt eigen yogaoefenprogramma's op en maakt huiswerkopdrachten en verslagen.

Je volgt gedurende de opleiding minimaal 120 uur yoga bij een (erkende) yogadocent bij jou in de buurt die jou ook kan begeleiden tijdens de opleiding. Alles bij elkaar ben je thuis zo'n 10-15 uur per week bezig met je oefeningen, lessen en studie.

Er is veel ruimte voor interactie en feedback rondom je eigen beoefening en uitwerking van de opdrachten. Zowel binnen als buiten de lesuren bieden we de mogelijkheid om in te gaan op persoonlijke vragen. De uitwerking van je opdrachten vormen een hulpmiddel voor de docenten van de opleiding om je op persoonlijk niveau aanwijzingen te kunnen geven. We stimuleren onderlinge uitwisseling tussen studenten en het leren van elkaar.

## Yoga als proces van bewustwording

Hoewel de overgang naar een volgend studiejaar afhangt van het voldoen aan de opdrachten, praktijkdagen en het voldoen van de aanwezigheidsverplichting, vinden we het belangrijk te benadrukken dat wij yoga zien als een groeiproces.

'De waarheid is een pad zonder wegen', zo stelt Krishnamurti. Binnen Samsara gaat het niet om het halen van vooropgestelde doelen en het jezelf afhankelijk maken van het bereiken van resultaten. Wij willen je motiveren te genieten van de weg die je bewandelt. Een weg die zonder einde is en zonder vaststaand doel. Je leert oefenen binnen de grenzen van je mogelijkheden waardoor je je grenzen de ruimte geeft om zichzelf te verleggen in je eigen tempo. Na verloop van tijd merk je dat je vanzelf in je ontwikkeling gegroeid bent.

# Eerste jaar

In het eerste jaar ben je bezig met het (opnieuw) ontdekken van jezelf, je lichaam, je gedachtenpatronen en je gevoelsleven. Je maakt kennis met filosofie en je leert de basisbeginselen van de yoga waar je in de komende jaren op gaat voortbouwen. Je start met het ervaren van en werken met energieleer door kennis op te doen van de basisbegrippen uit de traditionele Chinese geneeskunde en de meridianen.

## Filosofie

- Introductie
- Kennismaken en inleiding theoretische achtergrond van de yoga
- De geschiedenis van de yoga, van de veda's tot vedanta
- Inleiding advaita en dvaita
- De essentiële begrippen van vedānta en sāmkhya Yoga
- Māyā, als uitgangspunt voor een inleiding in advaita vedānta

## Anatomie | fysiologie | pathologie

- Basisbegrippen AFP
- Ademhalingssysteem
- Botten, spieren, gewrichten, pezen I, kennis, inzicht, bewustwording, mogelijkheden en grenzen eigen lichaam
- Zenuwstelsel I
- Bekken, bekkenbodem, urinestelsel en voortplantingsstelsel

## Hatha yoga

- Basishoudingen en bewegingen (losmaken, rekken, versterken, ontladen, ontspannen)
- Adembewustwording, diafragmale ademhaling, buik-, borst-, flankademhaling, volledige yoga-ademhaling
- Energieleer deel 1: basisbegrippen, kennismaking met de elementen en verdieping in meridianen, meridiaanstrekkingen en acupuncten

### Jnana yoga | meditatie | psychologie

- Introductie en eigen beoefening meditatie, stilzitten
- Persoonlijk proces, inzicht in persoonlijkheidsopbouw en patronen
- Leren observeren en zonder oordeel schouwen en het cultiveren van vrijheid om niet automatisch te reageren
- Kernkwaliteiten

### Docentschap | didactiek | psychologie

- Oefeningen geven binnen de eigen groep

### Persoonlijke ontwikkeling

- Dagelijkse beoefening yoga op basis van geboden lesstof en reflectie hierop
- Dagelijkse beoefening van meditatie en reflectie hierop
- Wekelijks volgen yogales en reflectie hierop
- Lezen boeken over yoga / non dualiteit en reflectie hierop
- Tweemaal een persoonlijk ontwikkelingsgesprek

### Evaluatie

- Vijf reflectieverslagen eigen yogabeoefening
- Vijf reflectieverslagen meditatiebeoefening / eigen proces
- Twee boekverslagen
- Werkstuk
- Deelname evaluatiedag



# Tweede jaar

In het tweede jaar leer je de klassieke asana's met daarbij ook gedegen kennis van de anatomie en de redenen waarom elk lichaam anders is en yoga door iedereen anders beleefd en beoefend wordt. Je werkt aan een dieper begrip van de filosofie en de energieleer en je krijgt voedingsleer.

## Filosofie

- Duidingen filosofische stromingen en tradities
- Kroonjuweel van wijsheid | Shankara

## Anatomie | fysiologie | pathologie

- Botten, spieren, gewrichten, pezen II - bewegingsmogelijkheden, grenzen en aanpassingen in relatie tot asanapractice
- Pijn- en stressfysiologie
- Zenuwstelsel II
- Meestvoorkomende pathologie

## Hatha yoga

- Asana techniek en alignment
- Zonnegroet en Maangroet
- Werken met props
- Energieleer deel 2: verdere kennismaking met de elementen en verdieping in meridianen, meridiaanstrekkingen en acupunten, orgaanklok
- Relatie asana en meridianen

## Jnana yoga | meditatie | psychologie

- Continueren van stilzitten als eigen meditatieoefening
- Mediteren met groepen oefenen in eigen groep onder supervisie
- Eigen kracht als yogadocent
- Groepsdynamiek
- Didaktiek van inspreken, begeleiden, dialoog en vragen stellen

## Docentschap | didactiek | psychologie

- Lesgeven aan oefengroep en intervisie

## Voedingsleer

- Kennismaking Ayurveda
- Kennismaking met de 5-elementen voeding
- Kennismaking natuurvoeding
- Reiniging met behulp van voeding

## Persoonlijke ontwikkeling

- Dagelijkse beoefening yoga op basis van geboden lesstof en reflectie hierop
- Dagelijkse beoefening van meditatie en reflectie hierop
- Wekelijks volgen yogales en reflectie hierop
- Lezen boeken over yoga / non dualiteit en reflectie hierop
- Tweemaal een persoonlijk coachingsgesprek

## Evaluatie

- Vijf reflectieverslagen eigen yogabeoefening
- Vijf reflectieverslagen meditatiebeoefening / eigen proces
- Twee boekverslagen
- Verslag en intervisie op eigen yogaoefengroep
- Evaluatiedag energieleer + inleveren orgaanklok
- Voedingslogboek
- Deelname evaluatiedag

Bij het voldoen aan de afrondingseisen van het eerste en tweede jaar, ontvangt de student een VYN-erkend 200u-certificaat als yoga-instructeur. De student is in staat om op verantwoorde wijze basisyogalessen te geven.

## Derde jaar

In het derde jaar vindt er op alle vlakken verdere verdieping van de stof die in de eerste jaren is behandeld is en een verdere integratie van de beoefening en beleving. Centraal staat chakraleer en kennis, beoefening en begrip en de beoefening van pranayama.

### Filosofie

- Atmadarshan en Atmanirvritti, Shri Krishna Menon
- Verschillen Shankara en Patanjali

### Anatomie | fysiologie | pathologie

- Hormoonsysteem
- Bloedvatenstelsel
- Lymfevatenstelsel
- Spijsverteringsstelsel

### Hatha yoga

- Kriya en sharkarma
- Kosha's
- Prana en vayu's
- Pranayama deel 1
- Bandha's en mudra's
- Chakrayoga
- De vijf Tibetanen

### Jnana yoga | meditatie | psychologie

- Voortzetting en verdieping van het stilzitten als meditatiebeoefening
- Chakrapсихologie deel 1

## Docentschap | didactiek

- Verdieping inspreekvaardigheden
- Werken met flows
- Opbouw van lessen met behulp van vinyasa rasa's. elementen uit de ayurveda
- Opzetten van een yogapraktijk
- Informatie over de beroepsvereniging

## Persoonlijke ontwikkeling

- Dagelijkse beoefening yoga op basis van geboden lesstof en reflectie hierop
- Dagelijkse beoefening van meditatie en reflectie hierop
- Wekelijks volgen yogales en reflectie hierop
- Lezen boeken over yoga / non dualiteit en reflectie hierop
- Twee maal een persoonlijk coachingsgesprek

## Evaluatie

- Drie reflectieverslagen eigen yogabeoefening
- Drie reflectieverslagen meditatiebeoefening / eigen proces
- Twee boekverslagen
- Theorie- en praktijkopdracht Klacht-Yoga
- Deelname evaluatiedag

## Vierde jaar

In het vierde jaar is er minder les en meer tijd voor specialisatie door middel van bijscholing (hoewel je deze bijscholing ook in de eerdere jaren mag volgen) en voor het werken aan de afstudeerscriptie. In het vierde jaar maak je gedurende een weekend kennis met stilteretraite.

Bij het voldoen aan de afrondingseisen van het derde en vierde jaar, ontvangt de student een VYN-erkend 500u-diploma als yogadocent. Deze yogadocent is in staat om aan verschillende doelgroepen op verantwoorde wijze volwaardige en veelzijdige lessen te geven.

### Filosofie

- Bhagavad Gita

### Hatha yoga

- Pranayama deel 2
- Verdieping met behulp van surya flow
- Verdieping met behulp van chandra flow
- Integratie asana, pranayama, bandha, mudra
- Chakrayoga

### Jnana yoga | meditatie | psychologie

- Verdiepingsmodule meditatie in relatie tot eigen proces en docentschap
- Literatuurstudie van bekende meesters van de non-duale stromingen: Krishnamurti, Vimala Thakar, Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, Wolter Keers, Lewensztain, Michael Singer e.v.
- Chakrappsychologie deel 2

### Docentschap | didactiek

- Specialisatie door middel van modules
- Scriptietraject

## Persoonlijke ontwikkeling

- Dagelijkse beoefening yoga op basis van geboden lesstof en reflectie hierop
- Dagelijkse beoefening van meditatie en reflectie hierop
- Wekelijks volgen yogales en reflectie hierop
- Twee maal een persoonlijk coachingsgesprek
- Stilteretraite en reflectie hierop

## Evaluatie

- Theorie- en praktijkopdracht pranayama
- Theorie- en praktijkopdracht chakra's
- Eindverslag meditatiebeoefening | persoonlijke ontwikkeling
- Scriptie-opzet, scriptie en scriptiepresentatie

## Specialisaties

Om de yogaopleiding compleet te maken en af te ronden, biedt Samsara verschillende modules aan om je te specialiseren. Vaak volgen studenten de modules tijdens de opleiding, maar het is ook mogelijk om deze modules bijvoorbeeld te volgen gedurende een pauzejaar of na het vierde jaar van de opleiding.

Voorbeelden van modules zijn: Zwangerschapsyoga, Postnatale yoga, Bekkenbodemyoga, Yoga voor ouderen, Yoga en seksualiteit, Savasana, Intervisietechnieken voor yogadocenten, Winterweekend Omgaan met polariteit, Midweek stress en yoga, Samsara Yoga Weekend, Qi Flow Yoga, In je element met Qi Flow, Mudra's: Helende handen, Spier van de ziel en Spier van adem en hart.

Al deze modules zijn tevens te volgen als bijscholing voor afgestudeerden van Samsara en studenten en ook voor afgestudeerden van andere yogadocentenopleidingen ter kennismaking met Samsara of verdere verdieping van hun yogabeoefening of docentschap. De modules zijn erkend door de Vereniging van Yogadocenten Nederland en leiden tot een vastgesteld aantal bijscholingspunten voor docenten die ingeschreven staan bij de Vereniging van Yogadocenten Nederland. Voor vakspecialisten is het mogelijk om - na overleg - modules te volgen, mits zij dit combineren met een eigen yogabeoefening. Het actuele aanbod, data en prijzen staan op [www.samsara.nl](http://www.samsara.nl).

# Praktische zaken

## Beroepsperspectief

Na afronding van het derde en vierde jaar, inclusief de benodigde specialisatie, ben je in staat om zelfstandig yogalessen te geven in een eigen praktijk of in opdracht van anderen. Je bent in staat om op heldere en deskundige wijze lessen te geven aan individuen en groepen, waarbij je oefeningen kunt aanpassen aan de mogelijkheden en beperkingen van cursisten.

Je kunt aan beginners en gevorderden lesgeven waarbij mensen leren zich meer bewust te zijn van hun lichaam, adem, gedachtenwereld en gevoelsleven. Je kunt yoga en meditatie inzetten op yogatherapeutische basis ter ondersteuning van het oplossen en omgaan met klachten en beperkingen. Je bent in staat een goede dialoog te voeren alsmede een volwaardig gesprekspartner te zijn voor andere zorg- en medische beroepsgroepen.

Na het volgen van specialisatiemodules kun je lesgeven aan specifieke doelgroepen, zoals bijvoorbeeld zwangeren, ouderen of mensen met een beperking of chronische aandoening.

## Erkenning

Samsara is erkend als docentenopleiding door de Vereniging van Yogadocenten Nederland (VYN). Na het tweede jaar kun je je aanmelding als aspirant lid bij de VYN. Na je afstuderen, kun je je direct aanmelden als volwaardig lid. Je kunt dan gebruik maken van de mogelijkheden die de VYN aanbiedt om je kwaliteit en netwerk op peil te houden en de collectieve aansprakelijkheidsverzekering te regelen.

Samsara Yoga Docentenopleiding voldoet ruim aan de eisen van de Europese Yoga Unie (EYU). Gevolgde uren bij Samsara kunnen ook aangemeld worden bij Yoga Alliance (YA).

## Toelatingseisen

Om je in te schrijven aan de opleiding stellen we de volgende inschrijvingseisen:

- Je bent minimaal 23 jaar (geen maximumleeftijd, alle leeftijdsgroepen zijn welkom)
- Je hebt een middelbare schoolopleiding afgerond
- Je hebt minstens één jaar yoga gevolgd, bij voorkeur bij een docent die erkend is door de Vereniging van Yogadocenten Nederland
- Je beschikt over een HBO werk- en denkniveau
- Je hebt een gezonde lichamelijke en geestelijke conditie, passend bij jouw levensfase
- Je hebt basiscomputervaardigheden (werken met Word, internet en werken met onze online studentenomgeving)
- Je hebt deelgenomen aan onze open dag en/of een persoonlijk gesprek gehad

Actuele data voor de open dagen kun je vinden via onze website. In verband met het aantal beschikbare plaatsen, meld je je vooraf aan voor deze dag.

Het persoonlijke gesprek kun je per e-mail of telefonisch aanvragen bij Romanie Graumans via [romanie@samsara.nl](mailto:romanie@samsara.nl) of telefoonnummer 0615201836. Het gesprek vindt plaats in Schiedam en duurt ongeveer een uur. Het is bedoeld als wederzijdse kennismaking, om al je vragen in te stellen en om na te gaan of de opleiding past bij jouw wensen en verwachtingen. Persoonlijke gesprekken kunnen – indien daar plaats voor is – ook plaatsvinden voorafgaand of aansluitend op de open dag. Voorafgaand aan het gesprek ontvangen we graag per mail informatie over je (voor)opleiding en motivatie.

## Opleidingsdagen

De opleiding kent gedurende de vier jaar vaste opleidingsdagen. Voor de cursisten die starten in oneven jaren zullen de lesdagen de hele opleiding op donderdagen en af en toe op dinsdag zijn. De cursisten die starten in even jaren zullen de lessen op vrijdag en af en toe op dinsdag hebben.

Bij de planning van de lesdagen houden wij rekening met de schoolvakantiespreiding en de Christelijke feestdagen.

De exacte lesdata voor het komende studiejaar en het actuele aanbod van bijscholingen en specialisaties vind je op onze website.



## Persoonlijke route

Wanneer je ergens anders één of meerdere yogaopleiding(en) hebt gedaan en je wilt weten wat de mogelijkheden zijn om via een persoonlijk traject bij Samsara een VYN-erkend certificaat of diploma te behalen, neem dan contact op voor een persoonlijk gesprek.

## Investing

Studenten voldoen de betaling van hun lesgelden per studiejaar vóór 1 juli van het lopende studiejaar - of bij latere inschrijving op het eerste jaar binnen 14 dagen na de op de factuur genoemde datum – door middel van een overschrijving op rekeningnummer dat op de factuur is vermeld onder vermelding van het factuurnummer, voor- en achternaam student, cursusjaar en – indien van toepassing - termijn.

Het is mogelijk gespreid te betalen in vier vastgestelde termijnen. In het geval van gespreide betaling wordt gevraagd bij de eerste termijn, de overige termijnen in te planning zodat de studenten geen omkijken meer heeft naar de latere termijnen.

Met inschrijving, betaling en deelname aan de lessen, gaat de student akkoord met de algemene voorwaarden van de opleiding, dan wel van de algemene voorwaarden van de bijscholing. Een student is niet bevoegd om op het cursusgeld enig bedrag, wegens een door de student(e) gestelde tegenvordering (b.v. een niet gevolgde lesdag) in mindering te brengen. De actuele opleidingstarieven en de algemene voorwaarden zijn opvraagbaar via [info@samsara.nl](mailto:info@samsara.nl).

Samsara staat ingeschreven bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Dit betekent dat de opleiding voldoet aan de eisen van beroepsonderwijs en vrijgesteld is van BTW.

## Loopbaanbudget

Sinds 1 juli 2015 bouwen werknemers van diverse organisaties een loopbaanbudget op om hun inzetbaarheid te ondersteunen. Hierdoor kunnen werkgever en werknemer mee blijven bewegen met ontwikkelingen in het werk. Sinds dat moment zijn er studenten die de opleiding financieren vanuit dit budget. Afhankelijk van de wensen en eisen vanuit de organisatie denken wij graag met je over of en hoe je hiervan gebruik kunt maken.

Het lesgeld is inclusief:

- de lesdagen;
- begeleiding door docenten bij het maken van opdrachten en werkstukken;
- toegang tot de studentenwebsite met de documenten die via deze website - gedurende de inschrijving van de student bij de opleiding - ter beschikking worden gesteld;
- documenten die tijdens de les beschikbaar worden gesteld;
- twee individuele gesprekken per studiejaar;
- het vierdejaars retraiteweekend inclusief maaltijden;
- thee gedurende de lesdagen;
- gebruik van yogamatten, meditatiekussens e.d.

Het lesgeld is exclusief:

- boeken;
- verdieping- en/of specialisatiemodules

De student schaft voor eigen kosten de verplichte boeken op de literatuurlijst van het desbetreffende studiejaar aan. De kosten van de boeken zijn afhankelijk van of je de boeken nieuw, tweedehands of in kopievorm koopt of leent in een bibliotheek. De aanschaf van door ons aanbevolen boeken door de student is facultatief en voor rekening van de student. De actuele literatuurlijst is op te vragen via [romanie@samsara.nl](mailto:romanie@samsara.nl).

Voor het VYN-erkende 500u diploma moeten er minimaal 500 contacturen gehaald worden. Hiervoor dient de student(e) ook een of meerdere verdieping-, en/of specialisatiemodules te volgen. Hiervoor gelden de daarbijbehorende voorwaarden en prijzen. Deze zijn per module verschillend. Het meest actuele aanbod met bijbehorende data en prijzen zijn te vinden op de website. Het is mogelijk dat Samsara Yoga Docentenopleiding bepaalde modules verplicht stelt.

## Locatie

De docentenopleiding wordt gegeven in een prachtig monumentaal pand in het centrum van Schiedam aan een van de oudste en stilste grachten. De yogastudio is ruim en licht met grote hoge ramen. In de directe omgeving kun je wandelen over de oude grachten, verblijven in de binnentuin van de prachtige bibliotheek of zitten in de stilte- en meditatietuin op loopafstand.

Samsara is goed bereikbaar met openbaar vervoer en eigen vervoer (gratis parkeren op nog geen vijf minuten lopen).

De specialisaties en verdiepingen kunnen ook op ander leslocaties gegeven worden. Kijk hiervoor op de website.

# Contactgegevens

Samsara Yoga Docentenopleiding  
Korte Haven 125  
3111 BH Schiedam

[www.samsara.nl](http://www.samsara.nl)  
[www.facebook.com/SamsaraYogaNL](https://www.facebook.com/SamsaraYogaNL)  
[www.instagram.com/samsarayoganl](https://www.instagram.com/samsarayoganl)

Algemene informatie [info@samsara.nl](mailto:info@samsara.nl)

Inhoudelijke informatie

Romanie Graumans [romanie@samsara.nl](mailto:romanie@samsara.nl)

Praktische informatie

Lisanne Minnaard [administratie@samsara.nl](mailto:administratie@samsara.nl)

## Het logo van Samsara



Het Ohm teken in het midden van het logo staat voor de kosmische klank van alles dat is geweest, wat is en nog komt (Mandukya Upanishad). Het logo toont de levensscheppende zon (ha, surya) en de tegengestelde de maand (tha, chandra) die als eenheid verbonden worden in de yoga. De slang symboliseert het inzicht, het onderscheid. De draak maakt, bijtend in de staart van de slang, de cirkel van het Oneindige rond. De cirkel van liefde.