

# Studiegids 2023/2024

## **Basis opleiding** voor yogadocenten, **niveau 1**.

De basisopleiding voor yogadocent leidt op tot het beroep van yogadocent voor beginners en invaldocent en is bedoeld voor mensen die verdieping zoeken in de yoga.

De opleiding omvat 10 lesdagen waarin onderstaande vakken onderwezen worden:

\*Hatha yoga

\*Pranayama en meditatie

\*Theoretische achtergrond

\*Achtergrond en verdieping van yoga en integrale yoga

\*Thuisstudie in de vorm van yogaoefeningen en het bestuderen van de theorie: 5 uur per week

**Materiaal:** het lesmateriaal bestaat uit een cursusmap waarin alle oefeningen en lessen duidelijk zijn uitgeschreven en voorzien van foto's en plaatjes. Deze cursusmap is volledig in eigen beheer ontwikkeld door Yogaschool de Toermalijn en mag niet ongevraagd worden gekopieerd of gepubliceerd.

**Toetsing:** als afsluiting van de opleiding is er een **theorietoets**. Deze toets is bedoeld als inzicht en verdiepingsmoment voor jezelf en de docent. Na de toets wordt deze uitgebreid besproken in de les en toegelicht. Mocht de toets niet voldoende worden afgerond dan krijgt de cursist de mogelijkheid tot herkansing.

**Stage:** tijdens de opleiding wordt er in subgroepen geoefend met de stagelessen. Als de stage en de toets met goed gevolg zijn afgesloten en je niet meer dan 1 lesdag hebt gemist ontvang je het certificaat docent integrale yoga niveau 1.

**Na de opleiding:** je kunt dan zelfstandig lesgeven aan beginners en gevorderden. Voor meer verdieping en het langere tijd lesgeven aan een vaste groep adviseren wij het volgen van niveau 2.

**Na de basisopleiding** is er de mogelijkheid om de verdiepingsopleiding (niveau 2) te doen, en de verdere verdiepingsopleidingen (niveau 3 en 4). Je kunt na niveau 1 ook kiezen voor een specialisatie als yoga docent voor senioren/stoelyogadocent of een specialisatie tot yinyogadocent.

**De kosten** voor de basisopleiding inclusief cursus materiaal en lunch bedragen € 1200,- als je het in één keer betaald. Of €1235,- bij betaling in termijnen. De inschrijving is geaccepteerd als het volledige bedrag is betaald of de eerste termijn in geval van termijnen.

**Toelatingseisen:** De minimumleeftijd om toegelaten te worden tot de opleiding is 18 jaar. Nederlands sprekend en ervaring met yoga zijn een vereiste. Om toegelaten te worden vindt er eerst een kennismakingsgesprek plaats met de docent.

Deze **basisopleiding, niveau 1** start in **september 2023** en wordt gegeven op zaterdagen van 9.00 tot 16.30 uur. **Data** van deze opleiding: 30 september, 14 en 28 oktober, 18 november en 19 december 2023, 6 en 20 januari, 3 en 17 februari en 2 maart 2024.

De volgende **basisopleiding niveau 1** start op vrijdag 2 februari, de data zijn: 2,16 en 23 februari, 8, 15 en 22 maart, 5, 12, 19 en 20 april (zaterdag) 2023, van 9.00 tot 16.30 uur.

De lessen worden gegeven bij Yogaschool de Toermalijn in Sommelsdijk op Goeree Overflakkee, gelegen op +/- 35 autominuten van Rotterdam.

## **Verdiepingsopleiding** voor yogadocenten, **niveau 2**.

De verdiepingsopleiding tot yogadocent leidt op tot het beroep van yogadocent voor gevorderden en omvat 10 lesdagen waarin onderstaande vakken onderwezen worden:

- \*Hatha yoga
- \*Pranayama en meditatie
- \*Theoretische achtergrond
- \*Achtergrond en verdieping van yoga en integrale yoga
- \*Thuisstudie in de vorm van yogaoefeningen en het bestuderen van de theorie: 5 uur per week

**Materiaal:** het lesmateriaal bestaat uit een cursusmap waarin alle oefeningen en lessen duidelijk zijn uitgeschreven en voorzien van foto's en plaatjes. Deze cursusmap is volledig in eigen beheer ontwikkeld door Yogaschool de Toermalijn en mag niet ongevraagd worden gekopieerd of gepubliceerd.

**Toetsing:** als afsluiting van de opleiding is er een **theorietoets**. Deze toets is bedoeld als inzicht en verdiepingsmoment voor jezelf en de docent. Na de toets wordt deze uitgebreid besproken in de les en toegelicht. Mocht de toets niet voldoende worden afgerond dan krijgt de cursist de mogelijkheid tot herkansing.

**Stage:** tijdens de opleiding wordt er in subgroepen geoefend met de stagelessen. Als de stage en de toets met goed gevolg zijn afgesloten en je niet meer dan 1 lesdag hebt gemist ontvang je het certificaat docent integrale yoga niveau 2.

**Na de verdiepingsopleiding:** je kunt dan zelfstandig lesgeven aan beginners en gevorderden. Voor meer verdieping en het langere tijd lesgeven aan een vaste groep adviseren wij het volgen van niveau 3.

De eerst volgende **verdiepingsopleiding niveau 2** start in oktober 2023 en wordt gegeven op zaterdagen van 9.00 tot 16.30 uur. **Data** van deze opleiding: 7 en 21 oktober, 11 november, 2 en 16 december 2023 en 13 en 27 januari, 10 en 24 februari en 9 maart 2024.

**De kosten** voor de verdiepingsopleiding inclusief cursus materiaal en lunch bedragen € 1200,- als je het in één keer betaald. Of €1235,- bij betaling in termijnen. De inschrijving is geaccepteerd als het volledige bedrag is betaald of de eerste termijn in geval van termijnen.

**Toelatingseisen:** De minimumleeftijd om toegelaten te worden tot de opleiding is 18 jaar. Nederlands sprekend en ervaring met yoga zijn een vereiste. Om toegelaten te worden vindt er eerst een kennismakingsgesprek plaats met de docent. De verdiepingsopleiding kan alleen gevolgd worden door docenten met een diploma van niveau 1 of een vergelijkbare opleiding.

De lessen worden gegeven bij Yogaschool de Toermalijn in Sommelsdijk op Goeree Overflakkee, gelegen op +/- 35 autominuten van Rotterdam.

### **Verdiepingsopleiding** voor yogadocenten, **niveau 3**.

De verdiepingsopleiding tot yogadocent leidt op tot het beroep van yogadocent voor gevorderden en omvat 10 lesdagen waarin onderstaande vakken onderwezen worden:

- \*Hatha yoga
- \*Pranayama en meditatie
- \*Theoretische achtergrond
- \*Achtergrond en verdieping van yoga en integrale yoga
- \*Thuisstudie in de vorm van yogaoefeningen en het bestuderen van de theorie: 5 uur per week

**Materiaal:** het lesmateriaal bestaat uit een cursusmap waarin alle oefeningen en lessen duidelijk zijn uitgeschreven en voorzien van foto's en plaatjes. Deze cursusmap is volledig in eigen beheer ontwikkeld door Yogaschool de Toermalijn en mag niet ongevraagd worden gekopieerd of gepubliceerd.

**Toetsing:** tijdens de opleiding geef je een presentatie van een boek dat je gedurende de opleiding hebt bestudeerd. Er is een verplichte boekenlijst waar je als leerling een keuze uit kunt maken.

**Stage:** tijdens de opleiding wordt er in subgroepen geoefend met de stagelessen. Als de stage en de boekbespreking met goed gevolg zijn afgesloten en je niet meer dan 1 lesdag hebt gemist ontvang je het certificaat docent integrale yoga niveau 3.

**Na de verdiepingsopleiding:** je kunt dan zelfstandig lesgeven aan beginners en gevorderden. Voor meer verdieping adviseren wij het volgen van niveau 4.

De eerst volgende **verdiepingsopleiding niveau 3** start in oktober 2023 en wordt gegeven op zaterdag van 9.00 tot 16.30 uur. **Data** van deze opleiding: 7 en 21 oktober, 11 november, 2 en 16 december 2023 en 13 en 27 januari, 10 en 24 februari en 9 maart 2024.

**De kosten** voor de verdiepingsopleiding inclusief cursus materiaal en lunch bedragen € 1200,- Of €1235, bij betaling in termijnen. De inschrijving is geaccepteerd als het volledige bedrag is betaald of in geval van termijnen de eerste termijn is betaald. Er kunnen extra kosten bijkomen voor een verplicht boek dat je tijdens de opleiding gaat bestuderen.

**Toelatingseisen:** De minimumleeftijd om toegelaten te worden tot de opleiding is 18 jaar. Nederlands sprekend en ervaring met yoga zijn een vereiste. Om toegelaten te worden vindt er eerst een kennismakingsgesprek plaats met de docent. De verdiepingsopleiding kan alleen gevolgd worden door docenten met een diploma van niveau 2 of een vergelijkbare opleiding.

De lessen worden gegeven bij Yogaschool de Toermalijn in Sommelsdijk op Goeree Overflakke, gelegen op +/- 35 autominuten van Rotterdam.

## **Verdiepingsopleiding** voor yogadocenten, **niveau 4**.

De verdiepingsopleiding tot yogadocent leidt op tot het beroep van yogadocent voor gevorderden en omvat 10 lesdagen waarin onderstaande vakken onderwezen worden:

- \*Hatha yoga
- \*Pranayama en meditatie
- \*Theoretische achtergrond
- \*Achtergrond en verdieping van yoga en integrale yoga
- \*Thuisstudie in de vorm van yogaoefeningen en het bestuderen van de theorie: 5 uur per week

**Materiaal:** het lesmateriaal bestaat uit een cursusmap waarin alle oefeningen en lessen duidelijk zijn uitgeschreven en voorzien van foto's en plaatjes. Deze cursusmap is volledig in eigen beheer ontwikkeld door Yogaschool de Toermalijn en mag niet ongevraagd worden gekopieerd of gepubliceerd.

**Toetsing:** Het vierde leerjaar wordt afgesloten met het schrijven en presenteren van een scriptie. Het scriptietraject valt in het 4<sup>e</sup> studiejaar en de scriptie dient binnen deze termijn ingeleverd te zijn, voor 1 juni. Mocht deze termijn niet gehaald zijn en is de scriptie niet tijdig ingeleverd dan kan de leerling een verzoek indienen voor het verlengen van het scriptietraject. Het traject wordt dan met een jaar verlengd en binnen deze periode dient de scriptie dan ingeleverd te zijn, dus voor 1 juni van het jaar daarna. Dit extra scriptietraject kost €250.

Als je niet meer dan 1 lesdag hebt gemist en de scriptie is nagekeken en goedgekeurd, dan ontvang je het certificaat docent integrale yoga niveau 4.

**Na de verdiepingsopleiding:** je kunt dan zelfstandig lesgeven.  
Voor meer verdieping adviseren wij het volgen van de master opleiding

De eerst volgende **verdiepingsopleiding niveau 4** start in oktober 2023 en wordt gegeven van 9.00 tot 16.30 uur. **Data** van deze opleiding: 7 en 21 oktober, 11 november, 2 en 16 december 2023 en 13 en 27 januari, 2 en 24 februari en 9 maart 2024.

**De kosten** voor de verdiepingsopleiding inclusief cursus materiaal en lunch bedragen € 1200,- Of €1235 bij betaling in termijnen. De inschrijving is geaccepteerd als het volledige bedrag is betaald of in geval van termijnen de eerste termijn is betaald..

**Toelatingseisen:** De minimumleeftijd om toegelaten te worden tot de opleiding is 18 jaar. Nederlands sprekend en ervaring met yoga zijn een vereiste. Om toegelaten te worden vindt er eerst een kennismakingsgesprek plaats met de docent. De verdiepingsopleiding kan alleen gevolgd worden door docenten met een diploma van niveau 3 of een vergelijkbare opleiding.

De lessen worden gegeven bij Yogaschool de Toermalijn in Sommelsdijk op Goeree Overflakkee, gelegen op +/- 35 autominuten van Rotterdam.

## De specialisatieopleiding voor **Seniorenyoga/stoelyogadocent**

De specialisatieopleiding tot senioren/stoelyogadocent leidt op tot het beroep van yogadocent voor senioren en omvat 4 lesdagen waarin onderstaande vakken onderwezen worden:

- \*Hatha yoga oefeningen voor senioren en aanpassingen voor oefeningen op en naast de stoel
- \*Pranayama en meditatieoefeningen voor senioren
- \*Theoretische achtergronden van de yoga en seniorennyoga
- \*Achtergrond en verdieping
- \*Thuisstudie in de vorm van yogaoefeningen en het bestuderen van de theorie: 3 uur per week

**Materiaal:** het lesmateriaal bestaat uit een cursusmap waarin alle oefeningen en lessen duidelijk zijn uitgeschreven en voorzien van foto's en plaatjes. Deze cursusmap is volledig in eigen beheer ontwikkeld door Yogaschool de Toermalijn en mag niet ongevraagd worden gekopieerd of gepubliceerd. Het lesmateriaal is inbegrepen bij de studiekosten.

**Toetsing:** het theoriegedeelte wordt afgesloten met een werkstuk in de vorm van een themales. Deze themales wordt door de docent in opleiding daarna gegeven als stageles.

**Stage:** er is 1 stageles voor de eigen lesgroep.

Als de stagelessen met goed gevolg zijn afgesloten en je geen lesdag hebt gemist ontvang je het certificaat docent seniorennyoga.

**Na de verdiepingsopleiding:** je kunt dan zelfstandig yogales geven aan een groep senioren of een stoelyogales geven bij een andere doelgroep.

**De kosten** voor de specialisatie opleiding inclusief cursus materiaal en lunch bedragen € 500,- Of €525 in geval van termijnen. De inschrijving is geaccepteerd als het volledige bedrag is betaald of in geval van termijnen de eerste termijn is betaald.

**Toelatingseisen:** De minimumleeftijd om toegelaten te worden tot de opleiding is 18 jaar. Nederlands sprekend en ervaring met yoga zijn een vereiste. Om toegelaten te worden vindt er eerst een kennismakingsgesprek plaats met de docent. De specialisatie opleiding kan alleen gevolgd worden door docenten met een diploma van niveau 1 of een vergelijkbare opleiding die yoga ervaring hebben. Dit gebeurt in overleg met de docent, informeer naar de mogelijkheden.

Deze opleiding bestaat uit 4 lesdagen op die gegeven worden op vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur. De **seniorenyoga docentenopleiding** start in het najaar van 2024.

De lessen worden gegeven bij Yogaschool de Toermalijn in Sommelsdijk op Goeree Overflakkee, gelegen op +/- 35 autominuten van Rotterdam

## **Opleiding voor Yin yogadocenten, Level 1.**

De specialisatieopleiding voor yogadocent Level 1 leidt op tot het beroep van yogadocent voor Yin yoga en omvat 6 lesdagen van in totaal 50 uur. Tijdens deze opleiding worden de volgende vakken onderwezen:

- \*Yin yoga, het bestuderen van de houdingen en het uitvoeren hiervan
- \*Pranayama en meditatie
- \*Het doceren van Yin yoga en het aanpassen van de houdingen bij klachten
- \*Het bestuderen van de Chakraleer en de Meridianen
- \*Yin en Yang filosofie
- \*Achtergrond en verdieping
- \*Theorie en anatomie van de Yin yoga houdingen
- \*Thuisstudie in de vorm van yoga oefeningen en het bestuderen van de theorie: 5 uur per week

**Materiaal:** het lesmateriaal bestaat uit een cursusmap waarin alle oefeningen en lessen duidelijk zijn uitgeschreven en voorzien van foto's en plaatjes. Deze cursusmap is volledig in eigen beheer ontwikkeld door Yogaschool de Toermalijn en mag niet ongevraagd worden gekopieerd of gepubliceerd. Het lesmateriaal is inbegrepen bij de studiekosten.

**Toetsing en stage:** de opleiding wordt afgesloten met een stageles tijdens de laatste lesdagen. Deze wordt beoordeeld door de docent. Na de yinopleiding schrijft de leerling een reflectie verslag in de vorm van een essay. Zijn de stageles en het essay voldoende beoordeeld en zijn er geen lesuren gemist dan ontvangt de leerling het certificaat Yin yoga docent Level 1.

**Na de opleiding:** je kunt dan zelfstandig Yin yoga lessen geven aan (gezonde) volwassenen.

**De kosten** voor de specialisatie opleiding inclusief cursus materiaal, lunch en stageles bedragen € 800,- De kosten dienen voor aanvang van de opleiding te zijn voldaan.

**Toelatingseisen:** De minimumleeftijd om toegelaten te worden tot de opleiding is 18 jaar. Nederlands sprekend en ervaring met Yin yoga zijn een vereiste. De Yin yoga opleiding kan gevolgd worden door docenten met een diploma van niveau 1 of een vergelijkbare opleiding Dit gebeurt in overleg met de docent, informeer naar de mogelijkheden.

**De yinyoga opleiding level 1 start in het najaar van 2024** en bestaat uit 5 lesdagen van 9.00 tot 17.30 uur, de 6<sup>e</sup> lesdag is van 9.00 tot 16.30 uur.

De lessen worden gegeven bij Yogaschool de Toermalijn in Sommelsdijk op Goeree Overflakkee, gelegen op +/- 35 autominuten van Rotterdam

## Opleiding voor Yoga Master

De specialisatieopleiding voor Yoga Master leidt op tot het beroep van Meester in Integrale yoga en omvat een studie van 3 jaar, elk jaar bestaat uit 7 lesdagen van in totaal 52 uur. Tijdens deze opleiding worden de volgende vakken onderwezen:

- \*Hatha yoga voor gevorderden
- \*Pranayama en meditatie voor gevorderden
- \*Theoretische achtergrond en subtiele anatomie
- \*Verdieping in filosofie van yoga en integrale yoga
- \*Thuisstudie in de vorm van yogaoefeningen, meditatie en het bestuderen van de theorie: 5 uur per week

**Materiaal:** het lesmateriaal bestaat uit een cursusmap waarin theorie en oefeningen zijn uitgeschreven. Deze cursusmap is volledig in eigen beheer ontwikkeld door Yogaschool de Toermalijn en mag niet ongevraagd worden gekopieerd of gepubliceerd. Het lesmateriaal is inbegrepen bij de studiekosten.

**Toetsing en stage:** de driejarige opleiding wordt afgesloten met een scriptie over een zelfgekozen onderwerp. De leerling schrijft elk jaar een reflectieverslag in de vorm van een essay. Zijn de scriptie en het essay voldoende beoordeeld en zijn er geen lesuren gemist dan ontvangt de leerling het diploma Yoga Master Integrale yoga.

**Na de opleiding:** je kunt dan lesgeven aan gevorderde yogaleerlingen en leerlingen begeleiden op hun spirituele pad.

**De kosten** voor de specialisatie opleiding inclusief cursusmateriaal, lunch en persoonlijke begeleiding bedragen per lesjaar €895, of in geval van termijnen €925. De inschrijving is geaccepteerd als het volledige bedrag is betaald of in geval van termijnen als de eerste termijn is betaald.

**Toelatingseisen:** De minimumleeftijd om toegelaten te worden tot de opleiding is 18 jaar. Nederlands sprekend en gevorderd zijn op je yogapad zijn een vereiste. De opleiding tot Yogamaster kan alleen gevolgd worden door docenten met een diploma van een vierjarige yogadocentenopleiding. Dit gebeurt in overleg met de docent, informeer naar de mogelijkheden.

Deze opleiding bestaat uit 21 lesdagen verdeeld over 3 jaar met 7 lesdagen per leerjaar en wordt gegeven op vrijdag van 9.00 uur tot 16.30 uur. **De data voor 2024 zijn nog niet bekend.**

De lessen worden gegeven bij Yogaschool de Toermalijn in Sommelsdijk op Goeree Overflakkee, gelegen op +/- 35 autominuten van Rotterdam.

Onze opleidingen worden gegeven door een ervaren leerkracht die ook het stagetraject begeleidt. Yogaschool de Toermalijn is aangesloten bij de Samenwerkende Yogadocenten Nederland (SYN). Aanmelden kun je via het contactformulier op de website [www.yogaschooldetoermalijn.nl](http://www.yogaschooldetoermalijn.nl) of via de email: [info@praktijkdetoermalijn.nl](mailto:info@praktijkdetoermalijn.nl)  
Telefonisch: 0622052693



Onze beroepsopleidingen zijn procedureel getoetst en erkend door het CRKBO  
Door deze accreditatie zijn de opleidingen van Praktijk en Yogaschool de Toermalijn  
vrijgesteld van B.T.W.



Wij zijn aangesloten bij Samenwerkende Yogadocenten Nederland. Na afronding van de  
vierjarige docentenopleiding heb je een door de SYN erkend diploma en ben je gecertificeerd  
yogadocent.

