



## Yoga is doen!

**Yoga is geen aangeleerd kunstje.**

**Yoga is hoe je met je zelf omgaat.**

**Hoe je in het leven staat.**

**Je eigen innerlijke goeroe vinden.**

**Door zelf te doen ontdek je wat jouw yoga is.**

### **Doelstelling opleiding**

Naast het ontdekken van je eigen Yoga, je eigen bewustwording, dien je ook de ander in staat te stellen van jouw Yoga zijn eigen Yoga leren te ontdekken.

Een goed en verantwoord opgeleide YAN-Yoga-docent is daarom in onze visie een docent die in staat is verschillende ervaringen van leerlingen om te zetten in individuele groei van die leerlingen.

### **Curriculum**

Die ervaringen krijg je enkel door 'het te doen'. Pas dan ontwikkeld zich het bewustzijn. Daar richten wij de hele opleiding op in. Het aanbieden van een breed georiënteerd curriculum is de spil waar alles omdraait. Alleen dan zijn er veel bouwstenen voor het opdoen van veel en brede ervaringen die bijdragen tot een evenwichtig ontdekken en bewustwording (rijping) van je eigen Yoga. De eerste stap die nodig is om ook de anderen te helpen dat bij zichzelf ook te kunnen ontdekken.

### **Zelfverantwoordelijkheid**

Wij zien de opleiding als platform voor dialoog. Als een instrument dat docenten en cursisten uitdaagt tot een onderzoekende houding en nemen van zelfverantwoordelijkheid. De interactie tussen docent en cursist richt zich op het terugbrengen van de algemene lesstof naar de kern, naar je eigen houding en ervaring.

Docenten en cursisten moeten steeds bij zichzelf te raden gaan of die transfer succesvol is verlopen. Immers, alleen dan bereik je je eigen Yoga en ben je in staat de ander te helpen diens eigen Yoga te vinden. Pas dan ben je een volwaardig YAN-opgeleide docent

### **Positioneringsspinsels**

1. Waar liggen mijn wortels?
2. Waarin ben ik uniek?
3. Wat is mijn karakter?
4. Waar strijd ik voor?
5. Waar sta ik voor?