

Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel voor Yogaleraren

Wil je als Yogaleraar Yoga op de Stoel kunnen aanbieden aan mensen met gezondheidscondities en/of beperkingen in beweegmogelijkheden dan is deze training wat voor jou.

Doelstelling van de training is om preventie en ondersteuning door yoga en meditatie aan te kunnen bieden. Hiermee kun je mensen begeleiden in het laten toenemen van hun bewustwording, waardoor gezondheid en welzijn stabiliseren of toenemen. Ook leren mensen op liefdevolle wijze met zichzelf en hun eigen grenzen om te gaan.

Inhoud: Tijdens de Training ga je bezig met methodiek, verdiep je je in thematische en didactische vragen over de doelgroep. Ook ga je bezig met de aanpak. Je geeft les tijdens de training en maakt huiswerk opdrachten. Centraal hierbij staat: Wat hebben deze mensen nodig. Hoe breng je de mogelijkheden van deze mensen en de essentie van de yoga kriya zo dicht mogelijk bij elkaar. Er wordt ingegaan op diverse lichamelijke en geestelijke condities waarin mensen uit deze doelgroep kunnen verkeren.

Duur: Training **op locatie** van **3 dagen** van 6 uur, plus 30 minuten afsluitend Online gesprek, exclusief zelfstudie en huiswerkopdracht. **Online 4 dagen** van 10.00 tot 14.00uur. Tussen de drie of vier dagen zit een periode van minimaal 2 weken. Uit ervaring blijkt dat de periode tussen beide trainingsdagen gelegenheid biedt om je te verdiepen door tussentijds les te geven aan je eigen cliënten.

Kosten:** De Training voor Kundalini yogaleraren (18,5 uur): **€ 530,00**. Dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten en Trainershandleiding. (Hierbij geen middag Grondbeginselen KY).

Training voor leraren uit andere tradities (23,5 uur): **€ 580,00**, dit is inclusief € 30,00 aanmeldingskosten, trainershandleiding en € 50,00 voor de Kundalini Yoga #Grondbeginselen middag voorafgaand aan de Training.

Vroegboekorting** van € 30,00 bij aanmelding en ontvangst betaling tot 1 maand voor aanvang van de Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel.

Locatie: De Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel wordt gegeven in Enschede, of online via Zoom. De training kan op verzoek in overleg ook op locatie gegeven worden.

Data 2024: Vrijdag 13 september, 27 september, 11 oktober en bij online ook 1 november 10.00-16.00uur **online** van 10.00-14.00uur: Basistraining Kundalini Yoga op de Stoel. **Deze keer online en in het Engels. Bij voldoende aanmelding Nederlands en Engels vertaald**

Vrijdag 6 september, 13.00-17.00uur Grondbeginselen Kundalini Yoga.

KY: Kundalini Yoga; KYoS: Kundalini Yoga; **Algemene voorwaarden en betalingscondities: zie aanmeldingsformulier #grondbeginselen gewenst om geen stagnatie te laten ontstaan over basis KY tijdens de training.

Vereisten voor de Training

Kundalini Yogaleraren: het certificaat KRI-level 1 Instructor voor KY leraar.

Leraren uit andere tradities: erkend diploma tot yogaleraar en volgen vooraf een middag Grondbeginselen van de Kundalini Yoga. Advies: volg een aantal Kundalini Yogalessen.

De Trainer: Monique Siahaya ~ Amrit Kriya van YogaNamo richt zich al vele jaren op Kundalini Yoga, Yoga op de Stoel, Senioren Yoga en Self-care Yoga. Monique is daarnaast acht jaar als docent aan de Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in Duitsland verbonden geweest. Ze heeft segmenten van de Kundalini Yoga Therapy Training van het Guru Ram Das Centre for Medicine & Humanology gevolgd en richt zich daarmee op het geven van therapeutische yoga. Samen hebben Ivonne Wopereis en Monique Siahaya het KRI gecertificeerde Self-care Kundalini Yoga Programma en de Training voor Yogaleraren ontwikkeld en het boek 'Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander'. Dit is een Self-care Yoga programma, voor iedere persoon die zelfzorg behoeft b.v. mantelzorgers, hulpverleners en zorg medewerkers. Daarnaast werkt ze met het Closing the Bones ritueel en Gong.

Contact, informatie en aanmelding

Monique Siahaya ~ Amrit Kriya

www.YogaNamo.nl info@YogaNamo.nl



Basic Training Kundalini Yoga on the Chair for Yoga Teachers If you, as a yoga teacher, want to offer Yoga on the Chair to people with health conditions and/or limitations in movement, then this training is for you.

The purpose of the training is to offer prevention and support through yoga and meditation. This allows you to guide people in increasing their awareness, thereby stabilizing or increasing health and well-being. People also learn to deal with themselves and their own boundaries in a loving way.

Content: During the Training you will work on methodology and delve into thematic and didactic questions about this group of people. You will also work on the practical approach. You will teach during the training and do homework assignments. The central question is: What do these people need? How do you bring the capabilities of these people and the essence of Kriya Yoga as close as possible? Various physical and mental conditions that people from this group may have, will be discussed.

Duration: 3 days of live training, 6 hours a day, plus a final 30 minutes online conversation, excluding the time spent on self-study and homework assignments.

Online in 4 shorter days. There is a period of time between the training days. Experience shows that the period between the training days offers an opportunity to deepen your knowledge by teaching your own clients in the meantime.

Costs:** The Training for Kundalini Yoga (KY) teachers (18.5 hours): €530.00. This includes €30.00 registration fee and Trainer's Manual. (No Fundamentals KY included here).

Training for teachers from other traditions (23.5 hours): €580.00. This includes a €30.00 registration fee, Trainer's Manual and the Kundalini Yoga Fundamentals afternoon prior to the training (€50.00).

Early booking discount** of €30.00 upon registration and receipt of payment up to 1 month before the start of the Basic Kundalini Yoga Training on the Chair.

Location: The Basic Kundalini Yoga training on the Chair is given in Enschede the Netherlands, or online via Zoom. The training can also be given on location upon request and in consultation.

Dates Online 2024: September 13, September 27, Oktober 11 and November 1, from 10 a.m. to 2 p.m.: Basic Kundalini Yoga training on the Chair. **If online, then 4 shorter days, reserve an extra day** for this November, 1 a.m. - 2 p.m.

Friday September 6, 1:00 p.m. - 5:00 p.m. Fundamentals of Kundalini Yoga.

KY: Kundalini Yoga; KYoS: Kundalini Yoga on a chair
**General terms and payment conditions: see registration form.

Requirements for the Training

Kundalini Yoga Teachers: the KRI-level 1 Instructor certificate for KY teacher.

Teachers from other traditions: recognized diploma as a yoga teacher and follow the afternoon of Fundamentals of Kundalini Yoga recommended. Advice: take some Kundalini Yoga classes.

The Trainer: Monique Siahaya ~ Amrit Kriya from YogaNamo has been focusing on Kundalini Yoga, Yoga on the Chair, Senior Yoga and Self-care Yoga for many years. Monique has also been a teacher at the Fachausbildung Kundalini Yoga for Seniors in Germany for eight years. Monique has completed segments of the Kundalini Yoga Therapy Training from the Guru Ram Das Center for Medicine & Humanology and focuses on providing therapeutic yoga. Together Ivonne Wopereis and Monique Siahaya have developed the KRI certified Self-care Kundalini Yoga Program and the Training for Yoga Teachers and the book 'Kundalini yoga for Self-care and Caregivers'. This is a Self-care Yoga program, for every person who needs self-care, e.g. first responders, caregivers and healthcare workers. She also works with the Closing the Bones ritual and Gong.

Contact, information and registration

Monique Siahaya ~ Amrit Kriya

www.YogaNamo.nl info@YogaNamo.nl

