



YIN YOGA VOOR THERAPEUTEN EN COACHES

40-urige opleiding

Ontdek de helende kracht van Yin Yoga

Centraal in deze opleiding staat het leren begeleiden van mensen met stress- en burn-out klachten door middel van Yin Yoga

Yin Yoga voor meer rust en ontspanning

De opleiding is perfect voor jou!

In deze opleiding ga je leren hoe je Yin Yoga kunt inzetten om jouw cliënten meer rust en ontspanning te laten ervaren in lichaam en geest.

Centraal staat de basiskennis van Yin yoga en anatomie. Deze kennis heb je nodig om lichamen te lezen, zodat je persoonlijk advies en begeleiding kunt geven over de yin yogahoudingen aan jouw cliënt.

Je gaat leren welke yin yogahoudingen geschikt zijn voor jouw cliënt en kunt hierin persoonlijk advies geven. Ook ben je in staat om modificaties te geven, zodat je cliënt nog beter in zijn/haar lichaam kan komen en kan voelen.

Aan het einde van de opleiding Yin Yoga voor therapeuten en coaches beschik je over de volgende kennis en vaardigheden om een yin yogasessie te verzorgen waarbij de ademhaling centraal staat.



Viki Stelma-Boviatzis

Introductie

Kies voor de 40-urige Yin Yoga opleiding
speciaal ontwikkeld voor therapeuten en coaches

Yin Yoga wordt gebruikt om stress en blokkades in het lichaam op te heffen. Door de spieren, pezen, banden en peesplaten te rekken komt er meer ruimte in het lichaam, waardoor het soepeler aanvoelt en er meer energie doorheen kan stromen. Dit geeft niet alleen een fysiek resultaat, maar zorgt er ook voor dat **mentale spanningen en stressgevoelens verminderen**.

Tijdens de opleiding leer je **welke houdingen je kunt uitvoeren** ten behoeve van de diverse blokkades of stresspunten, zodat je dit helder en duidelijk kunt uitleggen een meegeven aan je client. Daarnaast leer je over **functionele anatomie**, oftewel de anatomie van de yogahoudingen. Omdat ieder mens anders is en daardoor ieder lichaam verschilt is het uiterst nuttig om te leren hoe je iemands lichaam kunt 'lezen' en hierop de oefening kunt aanpassen. Ook gaan we kijken naar de **dynamiek van het bindweefsel (fascia)** en onderzoeken hoe we stress release technieken kunnen gebruiken om meer ruimte te maken in het lichaam. Wanneer iemand stress of fysieke spanning ervaart is dit vaak het gevolg van stug bindweefsel terwijl het bindweefsel ervoor zorgt dat de lichaamsenergie zich goed door het lichaam kan bewegen. Door Yin yogahoudingen uit te voeren zorgen we ervoor dat dit bindweefsel weer soepel wordt waardoor de energie beter stroomt en stress en spanning vermindert.

Naast de basiskennis van Yin yoga gaan we ook **ademhalingsoefeningen (pranayama)** en **meditaties** leren en daarmee oefenen. Deze oefeningen sluiten goed aan bij de beoefening van Yin Yoga en zorgen voor meer rust en ontspanning in lichaam en geest.

Veiligheid staat centraal waarbij we een vertaalslag gaan maken van de basiskennis anatomie naar functionele anatomie. Na deze training kun je zelf functionele houdingen creëren, zodat jouw cliënt beter in zijn/haar lichaam kan komen en stress en spanning kan verminderen. Je bent in staat korte Yin yogalessen te geven aan je cliënten, of de houdingen te 'verpakken' als rekoefeningen om thuis te doen.

Je bent in staat op advies te geven en aanpassingen van de houding waar nodig en je kunt een ademhalings- en meditatie oefening begeleiden.

"Deze opleiding is zeer geschikt voor therapeuten die zich dagelijks bezig houden met het begeleiden van mensen met diverse fysieke en mentale klachten."

Nanneke van der
Pennin

VOOR WIE

Deze opleiding wordt gevolgd door therapeuten, psychologen, bewegingsdocenten, yogadocenten, trainers, coaches, sociaal werkers, en iedereen die een verdiepingsslag wil maken, maar ook door bijvoorbeeld HR -managers van bedrijven en instellingen.

De opleiding wordt ook gevolgd door mensen die zelf problemen met stress ervaren, ervaring hebben met burn-out of mensen daarbij willen begeleiden.



Curriculum

Yin Yoga

- Kennis over Yin Yoga; wat het doet, hoe het werkt en waar het voor kan dienen.

Anatomie

- Yin yoga en anatomie
 - Bewegingsleer
 - Skelet variaties en het belang van Yin yogales geven
 - Bindweefsel en fascia
- Inzicht in verschillende lichaamsmogelijkheden en variaties

Beoefening

- Yin yoga beoefening tijdens de trainingsdagen
- Pranayama (ademhalingstechnieken) tijdens de trainingsdagen
- Meditatieoefeningen tijdens de trainingsdagen

Integratie/Docentschap

- Yin yogasessie voorbereiden
- Praktijkgericht Yin yogasessie geven
- Het gebruik van hulpmiddelen bij Yin Yoga
- Pranayama oefeningen (ademhalingstechnieken) begeleiden
- Meditaties begeleiden
- Integreren van functionele anatomie tijdens een Yin Yoga sessie
- Persoonlijke aanpassingen en advies geven aan cliënten over het beoefenen van Yin yoga
- Yin yogaoefeningen meegeven aan cliënten om thuis te kunnen uitvoeren
- Pranayama en meditatieoefeningen meegeven aan cliënten om thuis te kunnen uitvoeren



WAAROM MEEDOEN?

- ✓ Je maakt een verdiepingsslag en breidt je kennis uit op het gebied van Yin Yoga
- ✓ Je leert van de ervaren yogadocent & fysiotherapeut Viki Stelma-Boviatsis.
- ✓ Je leert Yin yogahoudingen en modificaties van iedere houding.
- ✓ Je kent het effect van de houding en weet wanneer je deze zou toepassen
- ✓ Je leert simpele maar effectieve ademhalingsoefeningen ten behoeve van stressreductie
- ✓ Je leert korte meditaties om in te zetten in je werkveld
- ✓ Je gaat de effecten van Yin yoga, ademhaling en meditatie zelf ervaren
- ✓ Je leert hoe je deze 'tools' in kan zetten bij individuele begeleiding
- ✓ We houden de groepen klein, zodat er ruimte is voor persoonlijke aandacht en begeleiding.
- ✓ De nieuwe kennis en vaardigheden kun je daarna direct toepassen in de praktijk
- ✓ Deze opleiding is te volgen met het STAP-budget



STUDIEBELASTING EN CERTIFICERING

Na het afronden van de Yin Yoga voor therapeuten en coaches opleiding beschik je over de benodigde kennis en vaardigheden om een Yin Yogasessie te verzorgen en cliënten te adviseren welke houdingen hen gaat helpen in het herstel- of verbeterproces.

De studiebelasting voor de training Yin Yoga voor therapeuten en coaches bedraagt **40 uur**, waarvan 28 contacturen.

Contacturen: 4 lesdagen van 10.00-17.00 uur (28 contacturen)

Studiebelasting: 40 uur (12 uur zelfstudie en zelfbeoefening)

Diploma en certificering

Je ontvangt na het afronden van deze opleiding het diploma 'Yin Yoga voor therapeuten en coaches (40 uur)'



Ontmoet de trainer



VIKI STELMA-BOVIATSI

'Yoga kwam al vroeg op mijn pad en in de afgelopen 15 jaar heb ik me verdiept in verschillende opleidingen en yoga stromingen. Omdat ik het menselijk lichaam altijd al fascinerend heb gevonden, rondde ik in 2015 ook de opleiding Fysiotherapie af. Zo kon ik mensen nog beter begeleiden in mijn yogalessen. Al vroeg werd ik geïnteresseerd in Yin Yoga en ontdekte ik de helende effecten die het met zich meebracht. Ik geloof dan ook dat Yin Yoga voor meer rust en ontspanning kan zorgen en voor meer balans en geluk in het leven.'

Viki is een gecertificeerde yogadocente bij Yoga Alliance.



Contact

Heb je vragen over deze opleiding?
Neem dan gerust contact met ons op via e-mail
of telefonisch.

Tula Yogastudio's

e-mail: hello@tulayogastudios.nl

phone: 020-2044550

www.tulayogastudios.nl



40-urige training Yin Yoga voor therapeuten en coaches

Aanmelden via www.tulayogastudios.nl



tulula
Amsterdam