# Inschrijfformulier Personalised Yoga Development Training

## Personalia

Naam: …………………………………………………………………………………………………..

Adres: …………………………………………………………………………………………………..

Tel: …………………………………………………………………………………………………..

e-mail: …………………………………………………………………………………………………..

geb.datum: …………………………………………………………………………………………………..  
  
□ Ik geef toestemming de Laraiz-nieuwsbrief te ontvangen op mijn emailadres.

## Doel van jouw deelname

**Wat is jouw persoonlijke doel om deel te nemen aan de Personalised YDT?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Wat verwacht je eruit te halen voor jezelf?

**Waar wil jij staan op het eind van de training? (bijv. lesgeven/leven vanuit mijn hart, een gedetailleerde kennis van lichaamsbewustzijn, meer contact met mezelf, etc., etc.)**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Waarom op dit moment (in je leven?)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Wat is jouw ervaring met yoga?

Heb je eerder lessen, workshops of lerarenopleidingen gevolgd? Waren deze fysiek van aard, filosofisch of meditatief? In het Westen denken we veelal dat yoga per definitie de houdingen (en daarmee lenigheid) is. Ook al ligt in deze opleiding de nadruk op lichaamsbewustzijn als instrument naar zelfkennis -en daarmee de samenhang met kennis en wijsheid- onder hatha yoga ervaringen verstaan we het geheel van ervaringen van het ‘één-worden’ / verbonden zijn. Dit kan dus gaan van fysieke vormen van yoga, energetisch werk (bijv. reiki, t’ai chi), filosofie, meditatie, bidden, meditatief schilderen / fotograferen / schrijven / creatief bezig zijn, mantra zingen, coaching, religieuze begeleiding, emotioneel-/lichaamswerk. Alles wat hieraan verwant is of het nu wel of geen yoga genoemd wordt. Wat is/zijn jouw ervaring(en)?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Opleidingen vooraf?

Welke opleidingen heb je eerder gevolgd (wel en niet aan yoga verwant?)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Aanverwante opgebouwde expertise en/of hobby’s?

Met alles wat je met veel aandacht en liefde doet bouw je veel expertise en vaardigheden op, die we kunnen gebruiken in de yoga. Dit kan zijn van verdieping in beweging, filosofie, maar ook muziek (luisteren), fotograferen (leren kijken) of schrijven (uitdrukken), coachen/therapiegeven (interactie), familieopstellingen (het veld). Waar verlies jij je hart en ziel aan?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Medische achtergrond

Omdat yoga, ayurveda en tantra uit dezelfde samkhya filosofie voortkomen, nemen we ayurveda en tantra ook mee in de opleiding. Ayurveda is de Indiase gezondheidsleer en is vanuit zichzelf al ‘personalised’, op de individu gericht. Daarbij is het belangrijk om jouw persoonlijke achtergrond te weten, te kennen. Hier gaan we tijdens de opleiding en privésessies verder op in. Eerste opvallende issues (bijv rugklachten, migraine, adhd) om direct rekening te houden kun je hier kwijt.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Ben jij in je leergedrag: een lezer, een beelddenker, auditief of bijvoorbeeld voornamelijk op gevoel/intuïtief ingesteld?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Opzet opleiding

De opleiding start op 21 januari 2022 en bestaat uit twee studiejaren van elk 125 uur.  
In het eerste jaar vinden 8 verdiepende yogaweekenden plaats (vrijdagavond t/m zondagochtend) voor de data zie onder het kopje rooster. Het tweede jaar bestaat uit 5 weekenden, een integratie- en een examenretraite weekend van vrijdag tot en met maandag. In de weekenden worden telkens een soort houdingen behandelen alsook een deel anatomie, energieleer, yogafilosofie of -psychologie in de vorm van PY© sleutels. Het examen wordt afgenomen tijdens een retraite-(laatste) weekend van het tweede jaar. Aan het begin van de opleiding vormen we intervisiegroepjes, waarbinnen je zelfstandig uitwisselt. Tussendoor oefen je met de sleutels en krijg je persoonlijke opdrachten of opdrachten per intervisiegroep. Je persoonlijke examenopdracht bouwt op gedurende de training (een houding per behandelde soort houdingen), zodat je alle tijd hebt om je opdracht uit te puzzelen. Ditzelfde geldt voor een boek- en filosofieopdracht. Twee van je individuele sessies zet je in om je opdrachten voor te bespreken. De andere drie sessies zet je naar behoefte in: individueel of bijvoorbeeld met één of meer medestudenten om een bepaald thema naar keuze verder uit te diepen.

In de studio is een grote bibliotheek aanwezig. Afhankelijk van jouw voorkeuren bekijken we of en welke boeken bij jou passen om verder te lezen.

## Rooster

***1e lesjaar (125 contacturen) vr. 19.00-22.00u, za 12.00-20.00u, zo 09-13.00u***

1e weekend 21-23 januari 2022 5e weekend 26-28 augustus 2022

2e weekend 04-06 maart 2022 6e weekend 23-25 september 2022

3e weekend 15- 17 april 2022 7e weekend 28-30 oktober 2022

4e weekend 08-10 juli 2022 8e weekend 06-08 januari 20**23**

**2e lesjaar (125 contacturen)**

5 weekenden en 2 retraites. Data worden gedurende het 1e jaar uitgereikt.

## Werkwijze / Materiaal

Uitgangspunt is dat je je de stof eigen maakt en personaliseert/verinnerlijkt. Er is gekozen om geen boek of syllabus in te zetten, omdat het geen Westers cognitieve opleiding is. De stof is vervat in enerzijds praktische sleutels en uitgereikte sheets. De sleutels zijn afzonderlijk bruikbaar op je yogamat én net zo goed of beter in je dagelijkse leven. Ze worden gedurende de opleiding behandeld en vervolgens per weekend naar relevantie uitgereikt. Anderzijds, zeker zo belangrijk, zijn je eigen aantekeningen en (yoga)dagboek.

## Inschrijving & kosten

Je inschrijving start met het versturen van je inschrijfformulier naar [maaike@laraiz.nl](mailto:maaike@laraiz.nl). Dan volgt een persoonlijke kennismaking en lichten we de opleiding zonodig verder toe. Je inschrijving wordt definitief nadat een aanbetaling voor het eerste jaar van € 750,- op rekeningnr. NL 57 INGB 0658 4337 33 is voldaan. Er is een maximumaantal deelnemers om het persoonlijke karakter te waarborgen. Met je inschrijving committeer je je voor de volledige periode (2 jaar) voor het doorlopen van een afgerond traject in verbinding (=yoga!) met de groep.   
  
De kosten voor deze opleiding zijn € 2420,- incl. BTW per roosterjaar en wordt voorafgaand aan elk lesjaar gefactureerd (resp eind 2021 en eind 2022). Inbegrepen zijn de lessen, lesstof (set van 108 sleutelkaarten), ayurvedische theeën, een lichte ayurvedische maaltijd en/of soep voor de lunch en diner op zaterdag en 5 individuele sessies gedurende de twee jaar.

Het integratieweekend en het examen wordt gevolgd in de vorm van een retraite op een externe locatie van vrijdagmiddag t/m maandagmiddag. Het verblijf (3 nachten) en maaltijden voor de retraite is afhankelijk van het aantal deelnemers en de locatie en zijn bij 6 deelnemers naar schatting € 225-250 euro per weekend.

Zelf aanschaffen: yogamat en het liefst je eigen yogablokken, riem, theraband, bolster, meditatiekussen en -deken. In beperkte mate zijn deze ook in de ruimte te gebruiken. Het is echter aan te raden met eigen materiaal te werken, omdat je dan thuis verder kan oefenen.  
  
Wil je in januari 2022 starten met de opleiding, voldoe dan uiterlijk ***v***όό***r 1 januari*** 2022 het volledige bedrag € 2420,- voor het eerste jaar. De factuur voor het tweede jaar volgt voorafgaand aan het tweede jaar. In bijzondere gevallen kan een persoonlijke betalingsregeling afgesproken worden en deze dient voor 1 januari 2022 geregeld te zijn.  
Annuleren

Bij annulering tot 2 maanden voor de start van de opleiding krijg je restitutie. In de twee maanden voorafgaand aan de start wordt het halve bedrag in rekening gebracht. Bij annuleren in de laatste twee weken wordt geen restitutie gegeven. Wel kan op een ander moment alsnog aan de opleiding deelgenomen worden.  
  
Contactgegevens  
Laraiz  
Maaike van den Biggelaar  
Westeinde 135c  
2512 GW Den Haag  
[maaike@laraiz.nl](mailto:maaike@laraiz.nl)  
06-4546 4503  
*[[1]](#footnote-1)*

1. ***Verwerking van persoonsgegevens*** *In het kader van onze dienstverlening legt Laraiz uw gegevens vast in onze administratie en gebruikt deze voor het opmaken van de facturen en het bijhouden van de voortgang op de persoonlijke studiedoelen. Als u de nieuwsbrief wilt ontvangen, dan kunt u dit aangeven bovenin het formulier en gebruiken wij uw emailadres voor de communicatie. Uw gegevens worden niet aan derden verstrekt. Wilt u dat wij uw gegevens uit ons bestand verwijderen, dan kunt u mailen naar maaike@laraiz.nl.* [↑](#footnote-ref-1)