



Personalised yoga

development

training 500

De verdieping



2022/2023





Levensenergie (prana)

PYDT VERDIEPT

In de Personalised Yoga Teacher / Development Training (PYTT/PYDT250) ontrafelden we onze eigen yoga-wijsheid en vulden we een persoonlijke gereedschapskist met yoga-sleutels om toe te passen in onze asana beoefening, werk- en privéleven. We zetten onze eerste stappen in de weg van doel naar bedoeling, van Aristoteliaans (objectief, Westers logisch) naar Samkhyaans (functioneel, vijf elementenleer) denken. En, zoals Swamiji tegen Maaïke zei: 'If you really want to learn yoga, you also have to learn ayurveda and tantra!'. Het zijn als de drie punten van een driehoek: de levensenergie (prana, yoga), levenselixer (ojas, ayurveda), levensvuur (tejas, tantra). Als alle hoeken bekend zijn, kun je het middelpunt, het Nu, het eeuwige leven van de driehoek bepalen.

WETEN IS NIET DOEN, DOEN IS DOEN

YOGA DOET JOU!

Personalised yoga development training 500



DE WEG NAAR HET MIDDEN

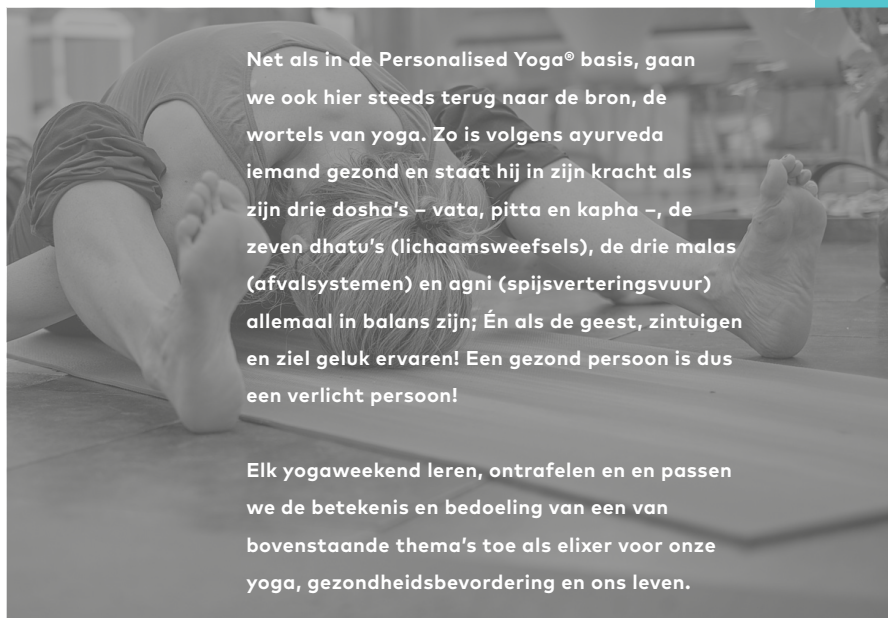
Nu er vanuit de groep PYTT/PYDT-afgestudeerden steeds vaker de vraag naar mogelijkheden voor verdieping komt, is de tijd rijp om onze weg naar het middelpunt voort te zetten.

Ieder yoga weekend diepen we een ayurvedisch thema uit en ontrafelen we wat dit betekent voor onze asanabeoefening, lesgeven en voor ons dagelijkse leven. De bedoeling is dat we nog verder in verbinding komen met onze vijf kosha's en dat we ons bewust-ZIJN uitbreiden van onszelf naar anderen en de wereld om ons heen. Hierdoor weet je disbalans bij jezelf en anderen te herkennen en je lichaam nog effectiever te gebruiken zoals bij jou past (bijv. in sport). Je leert wat je direct al zelf via verbinden, asana's, voeding en leefstijl, op een veilige manier kunt oppakken om de balans te herstellen.

Levenselixer (ojas)

BRANDSTOF VOOR ONTWIKKELING

Deze training is een waardevolle verdieping -van de PYTT/PYDT 250 uur- voor je eigen ontwikkeling, als docent, therapeut of coach. Zoals je gewend bent, benadrukken we het ontwikkelen van jouw inzichten aan de hand van eeuwenoude wijsheden.



Net als in de Personalised Yoga® basis, gaan we ook hier steeds terug naar de bron, de wortels van yoga. Zo is volgens ayurveda iemand gezond en staat hij in zijn kracht als zijn drie dosha's – vata, pitta en kapha –, de zeven dhatu's (lichaamsweefsels), de drie malas (afvalsysteem) en agni (spijsverteringsvuur) allemaal in balans zijn; Én als de geest, zintuigen en ziel geluk ervaren! Een gezond persoon is dus een verlicht persoon!

Elk yogaweekend leren, ontrafelen en en passen we de betekenis en bedoeling van een van bovenstaande thema's toe als elixer voor onze yoga, gezondheidsbevordering en ons leven.

JE BEGRIJPT YOGA PAS ECHT ALS JE OOK AYURVEDA EN TANTRA LEEFT

JE KRIJGT WAT JE WENST, HET UNIVERSUM BEPAALT WANNEER EN HOE!

Personalised yoga development training 500



VOEDING VOOR DE KOSHA'S

Al krijgen we wederom brokjes Sanskriet en verdieping van de Samkhya filosofie, het blijft gaan over wat jij er in het dagelijkse leven en werken mee kunt. Je geeft zelf mede vorm aan het aan de oppervlakte brengen van jouw innerlijke wijsheid door bijvoorbeeld jouw persoonlijke inbreng en het medesturen van en tijdens de yogalabs.

We koken en eten de zaterdagen samen met recepten die bij het thema van dat weekend horen, opdat we al onze lichamen optimaal voeden en verbinden aan dat weekend. Zelf en/of in intervisiegroepen werken we bepaalde relevante zaken voorafgaande aan de weekenden uit.

Levensvuur (tejas)

JOUW LICHT LATEN SCHIJNEN

Hoe meer jij het werken met de personalised yoga sleutels interneert, hoe meer je ermee kunt spelen en toepassen op alles wat onder je handen komt. Gun jezelf naast aanwezigheid bij de training om het geleerde stap voor stap in je yogabeoefening, -lessen en je leven te integreren. "Weten is immers niet doen, Dóen is doen". Neem actief deel in een intervisiegroep en neem zelf initiatief om bij te blijven indien je door omstandigheden een dag(deel) mist.

We sluiten de verdieping af in een retraite met twee persoonlijke opdrachten, waarvan één het geven van een personalised yoga®asanaworkshop. Je bent dan gediplomeerd senior trainer en wie weet voegen we de uitkomst van jouw examenopdracht toe aan het aanbod van Laraiz.



VAN DOEL NAAR BEDOELING

BIJ JOUW PASSIE BEGINT HET VERLENGEN

Personalised yoga development training 500



BIJDRAGE, INSCHRIJVING & DEELNAME

De financiële bijdrage voor deze training bedraagt 2420€ per jaar (incl. BTW). Inbegrepen zijn de lesweekenden, het lesmateriaal bestaande uit de (uitbreiding op de) set Personalised Yoga Sleutels, kleine groep, tenminste 5 individuele sessies verspreid over twee jaar en het Personalised Yoga® Diploma. Tijdens de lesweekenden wordt er voor volop ayurvedische kruidenthee gezorgd en bereiden we gezamenlijk heerlijke -voor dat weekend relevante- ayurvedische maaltijden op zaterdag (lunch en diner). Na inschrijving committeer je je aan deelname aan de volledige training, die twee jaar in beslag neemt. Voor de data in 2022, zie het inschrijfformulier.

Niet inbegrepen zijn de aanschaf van eigen yogamateriaal en kosten voor vervoer, verblijf en maaltijden tijdens de twee retraitsweekenden (vier dagen per retraite) in het tweede jaar. Afhankelijk van het aantal personen en de locatie zal de bijdrage voor deze weekenden uitkomen op ongeveer 225-250 euro per weekend.



Neem contact op:

INSCHRIJVEN OF NOG MEER WETEN?

Ben je enthousiast?

Vul dan het inschrijfformulier in.

Daarop staan de data vermeld.

Wil je nog meer informatie?

Schroom niet, neem contact op met Laraiz

E-MAIL

maaike@laraiz.nl

MOBIEL

+31 (0)6 45 46 45 03

BEHANDELCENTRUM

Westeinde 135C

2512 GW Den Haag

DE BASIS IS DAT WAT DE GROND RAAKT!