



Personalised yoga development training 250



2022/2023





Yoga doet jou!

PYDT BREED TOEPASBAAR

Je kunt deze training volgen ter verdieping van je eigen yogabeoefening of van je yogapraktijk als je reeds yogadocent bent of als solide basis voor als je ooit docent wilt worden. Veel cursisten gebruiken de

training in aanvulling op een eigen coaching- of therapie- traject. Anderen passen het toe in verschillende sport- en werksituaties, bijvoorbeeld als coach, therapeut of manager.

Nadat je de training hebt doorlopen ben je bevoegd om zelfstandig personalised yogalessen te geven.



IN JANUARI 2022 START DE 4E EDITIE VAN DEZE TRAINING, ONDER DE NAAM

PERSONALISED YOGA® DEVELOPMENT TRAINING (PYDT)

Personalised Yoga Development Training



INHOUD TRAINING

Het belangrijkste uitgangspunt van de Personalised Yoga® benadering is dat we steeds teruggaan naar de bron, de wortels van yoga, en ons daarmee zelf verdiepen en trainen in het ontrafelen van 'de bedoeling' in plaats van ons te richten op 'het doel'. Alle thema's en onderwerpen zijn vervat in zogenaamde 'sleutels' die praktisch toepasbaar zijn in je dagelijkse leven, werk en je yogabeoefening.

Je leert over, en werkt met de betekenis en de bedoeling van yoga toegepast op asana's (yogahoudingen) en yogasutras (filosofische verzen). Elk weekend staat een soort asanas centraal: van staand, zittend tot achteroverbuigingen. Die we aan de hand van een opbouwende set sleutels doorgronden, waarbij filosofie, elementenleer, anatomie, fysiologie, zintuigenleer, ayurveda, meditatie en didactiek volop aan de orde komen. Voorop staat steeds jouw eigen, persoonlijke ontwikkeling, zowel op je yogamat, als in je privé- en/of werksituatie.



Eigen wijsheid

TERUG NAAR DE BASIS

Jouw persoonlijke ontwikkeltraject en het verwerven van jouw eigen wijsheid is waar deze training voor staat. Vanaf het begin werk je aan je persoonlijk opdrachten: het ontrafelen van een

aantal asanas en één sutra. De resultaten van jouw persoonlijke ontdekkingstocht deel je door het geven van een les tijdens een yogaretraite aan het eind van het tweede jaar met je medecursisten en docenten.

De training sluiten we af met een feestelijke uitreiking van het Personalised Yoga® Certificaat. Hierbij zijn uiteraard familie, partners en geïnteresseerden van harte welkom!



WAAR NODIG MAKEN WE AANPASSINGEN I.V.M. COVIDSITUATIE

Personalised Yoga Development Training



JOUW INVESTERING

Hoe meer jij je committeert aan je eigen wens om door middel van deze training te groeien, hoe groter de ontwikkeling zal zijn die jij doormaakt. De opleiding is geen markering van welke kennis je hebt opgedaan, maar het begin van een bewuste keuze voor een levenswijze, waarin balans en bloei voorop staan. Gun jezelf, naast aanwezigheid in de lessen, dan ook ruimte en tijd om te leren de aangereikte sleutels steeds meer en beter toe te passen in je asana's en in je dagelijkse leven, onder het motto: "Weten is niet doen, doen is dóen".

Doel vs Bedoeling

WETEN IS NIET DOEN, DOEN IS DOEN

De training duurt twee jaar (125 uur per lesjaar) en omvat naast de reguliere lesweekenden ook twee retraite-weekenden op een externe locatie.



Je oefent thuis en deelt actief in een intervisiegroep.

Je neemt zelf initiatief om bij te blijven, als je door omstandigheden een dag(deel) mist.

Tevens maak je gebruik van vijf één-op-één sessies met de docent.

IN JANUARI 2022 START DE 4E EDITIE VAN DEZE TRAINING, ONDER DE NAAM

PERSONALISED YOGA® DEVELOPMENT TRAINING (PYDT)

Personalised Yoga Development Training



BIJDRAGE

De financiële bijdrage voor deze training bedraagt 2420€ per jaar (incl. BTW). Inbegrepen zijn de lesweekenden, het lesmateriaal bestaande uit de set Personalised Yoga Sleutels, kleine groep, 5 individuele sessies verspreid over twee jaar en het Personalised Yoga Teacher Training Certificaat. Tijdens de lesweekenden wordt er voor volop ayurvedische kruidenthee en heerlijke ayurvedische maaltijden op zaterdag (lunch en diner) gezorgd.

Na inschrijving committeer je je aan deelname aan de volledige training, die twee jaar in beslag neemt.

Niet inbegrepen zijn de aanschaf van eigen yogamateriaal (zoals mat, yogariem, -blokken, -theraband en meditatiedeken) 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

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

STUDIO

Westeinde 135C

2512 GW Den Haag

**WAAR NODIG MAKEN WE AANPASSINGEN I.V.M.
COVIDSITUATIE**