



Spark of Light Yoga **Studiewijzer**

Titel: 200 uur hatha yoga docent opleiding

Is deze opleiding iets voor jou?

De Spark of Light yoga docenten opleiding is voor jou als je je werkelijk wilt verdiepen in yoga als leefwijze. Als je je aangetrokken voelt tot de diepte van de wijsheid die yoga kan bieden en het ervaren van het transcendente. Je bent al bezig met je persoonlijke groei en wilt daarin graag verdiepen.

- ✓ Je gaat deel uitmaken van een kleine groep collega-yogadocenten(-in-spé) en sommigen worden wellicht nieuwe vrienden.
- ✓ Geniet van de transformatie, die je de rest van je leven zal bijblijven, en (her)ontdek je doel in je leven.

Na de opleiding kun je yogales geven en je kennis overdragen aan anderen. Het is niet per se nodig om de opleiding met die intentie te volgen. Je kunt de opleiding ook gewoon gebruiken voor je eigen ontwikkeling en verdieping.

Uitgangspunten van Spark of Light Yoga

De 200 uur basis hatha yoga opleiding gaat uit van de traditie van het nondualistisch shaivisme. Dit is de rijke tantrische traditie die aan de basis stond van hatha yoga. Het kent een diversiteit aan prachtige meditaties en gebruikt het dagelijks leven als ingang voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

In deze opleiding kun je daarom een diep en persoonlijk transformatieproces beleven. Het is vooral ervaringsgericht leren. Je maakt een begin met het belichamen van de wijsheid van yoga en kunt daardoor steeds meer een voorbeeld zijn van bewust aanwezig Zijn.

Spark of Light refereert aan je ware Zelf; de Vonk van Licht in je. De tantrische filosofie gaat ervan uit dat alles een uitdrukking is van deze Vonk van Licht. Het is je ware aard, waar je door oefening dieper en dieper contact mee maakt.

Je ware aard is voorbij de dualiteit zoals we die ervaren in ons dagelijks (niet-verlichte) bestaan - puur Licht en Liefde. Je merkt dat je daar dichterbij komt en dieper contact mee maakt wanneer je minder oordeelt, minder reactief reageert en minder vast zit in je denkpatronen. Je wordt flexibeler (zowel je lichaam als je geest), liefdevoller, respectvoller, bewuster en evenwichtiger en leeft meer vanuit vertrouwen en een gevoel van verbinding en éénheid. Meer rust in je lichaam en je geest, en tegelijkertijd meer vitaliteit.

‘Meester worden over je gedachten’ is een veel gehoord doel van yoga. Dit betekent het creëren van vrijheid in je geest. Het resultaat hiervan is dat je kunt kiezen naar welke gedachten je luistert en hoe je je concentreert. Dit vergt voor de meeste mensen veel en diepgaande oefening en meditatie. In deze opleiding zetten we hierin een grote stap.

Alleen de houdingen doen is natuurlijk niet genoeg om dit meer ambitieuze doel van yoga te bewerkstelligen. Zelfonderzoek is daarom onderdeel van deze opleiding, zodat je inzicht, onderscheidingsvermogen en een dieper bewustzijn ontwikkelt.

Ook beoefen je hiervoor diverse meditaties, mantra, mudrā, ademtechnieken en ontdek je hoe te werken met je focus en je energie. Je zult je yogabeoefening meer integreren in je leven en ervaart de positieve effecten van yoga niet alleen op de mat, maar juist ook in je dagelijks leven. Yoga als leefwijze.

Yoga is dus meer dan alleen de houdingen, maar uiteraard maken houdingen ook een groot onderdeel uit van deze opleiding. In deze opleiding verdiep je je in de fysieke, emotionele én spirituele effecten van de houdingen. Hierbij streef je niet naar maximale prestatie, maar naar maximale gezondheid. Je past de houdingen dus aan aan hoe het goed is voor je lichaam. Natuurlijk leer je ook als docent te kijken naar wat goed is voor je cursisten.

Je eigen beoefening en het lesgeven gaan in deze opleiding hand-in-hand. Vrijwel alles wat je leert oefen je ook meteen als docent voor je mede-student. Zo bouw je spelenderwijs en als vanzelf leservaring op. Hierdoor krijg je een goede basis om na afloop van de opleiding meteen te gaan werken als yoga docent.

Toelatingsprocedure

voorwaarden: Voor het starten aan de opleiding

- ✓ heb je minstens een jaar yoga- en meditatie les gehad van iemand met ruime ervaring in het lesgeven,
- ✓ beschik je over een HAVO werk- en denkniveau,
- ✓ ben je minimaal 18 jaar en
- ✓ ben je geestelijk gezond.
- ✓ Met blessures en fysieke ongemakken kan rekening gehouden worden.
- ✓ Neem bij twijfel even contact op, dan bespreken we de mogelijkheden.

motivatie: Je motivatie voor de opleiding is belangrijk; zorg dat je jezelf herkent in de beschrijving bij ‘Is deze opleiding iets voor mij?’ eerder in deze studiewijzer: deze opleiding is voor iedereen die al aan het werk is met zijn persoonlijke/ spirituele groei en zich hierin verder wil verdiepen. Er moet een interesse zijn in:

- * yoga als levenswijze,
- * de diepte van de wijsheid die yoga te bieden heeft en
- * het ervaren van het transcendente.

Na het invullen van het intakeformulier en contract vindt nog een kort (online) gesprek plaats als je niet aanwezig bent geweest bij een informatiesessie. **Je hoeft geen yoga docent te willen worden, je kunt de opleiding ook willen volgen voor je eigen persoonlijke en spirituele ontwikkeling**, maar het voornamelijk of alleen willen behalen van 'het papiertje'/ het diploma is geen goede motivatie.

Bijzonderheden: Deze opleiding is volstrekt veilig voor iedereen die psychisch gezond is, maar kun je niet volgen bij een psychische stoornis of gevoeligheid voor psychoses, omdat de opleiding in dat geval je stabiliteit zou kunnen verstoren en ik niet ben opgeleid om dat te kunnen begeleiden.

Vrijstellingen

Er zijn geen vrijstellingen mogelijk, want Yoga Alliance (YA) staat geen vrijstellingen toe. Heb je een deel van de training al gehad, neem even contact op voor de mogelijkheden.

Leerplan, inhoud en studiebelasting

De verdeling van theorie en praktijk is ongeveer 40 – 60%. De theorie is ervaringsgericht en in vrijwel alle onderdelen verweven met de praktijk, zodat je de theorie goed eigen kunt maken en het kunt toepassen op de yogamat en/of daarbuiten, in je dagelijks leven.

Onderdelen van de opleiding zijn:

1. Geesteswetenschappen (filosofie & psychologie)
2. Technieken, training, beoefening
3. Anatomie en fysiologie
4. Professionele vaardigheden (didactiek en lesgeven)

1. Het onderdeel geesteswetenschappen omvat de yogaleer (tantrisch Shaivisme), psychologie, geschiedenis en ethiek.

Met het Sanskrietwoord Darśana wordt een leer aangeduid. Het wordt meestal vertaald als filosofie. Filo is houden van, en Sofie is wijsheid. Filosofie is wijsbegeerte, de wetenschap die gaat over de zin of de reden van ons bestaan en die de verschillende verklaringen hierover bestudeert. Het is de wetenschappelijke zoektocht naar de aard van de dingen en een visie op de werkelijkheid. Maar waar wetenschap ontstaat is van het persoonlijke, is darśana juist wel persoonlijk en gaat uit van zowel geschift als persoonlijke ervaring. Wetenschap gaat ervan uit dat de waarnemer in principe los staat van het waargenomene. Darśana gaat ervan uit dat er een natuurlijke dynamiek is tussen de waarnemer en dat wat waargenomen wordt.

Darśana is daarom niet alleen een visie op de werkelijkheid of een wereldbeeld, maar het betekent ook een manier van kijken. De waarnemer en

dat wat waargenomen wordt zijn geen afzonderlijke, zelfstandige eenheden, dus de manier van kijken heeft invloed op dat wat bekeken wordt.

Om je een darśana eigen te maken, heb je daarom meer nodig dan je denkgeest en een cognitief begrip van dat wat je waarneemt. Darśana is een leer om verlichting te bereiken, en dit is juist de bevrijding van de denkgeest. Dus om een darśana echt te belichamen, ga je anders tegen dingen aankijken, waarmee we ook in de psychologie belanden.

Een yogaleer en de psychologie kunnen dezelfde vragen stellen, bijvoorbeeld: Wat is de denkgeest, hoe werken gedachtepatronen in het algemeen en wat zijn mijn gedachtepatronen? De centrale vraag in Darśana en wellicht ook wel in de psychologie is: 'Wie ben ik?'

Het antwoord vanuit de psychologie bevindt zich binnen de denkgeest, en het antwoord vanuit een darśana bevindt zich in de spirituele dimensie, en in het geval van de tantrische leer voorbij de dualiteit.

*Voorbij je lichaam, je gedachten en je gevoelens,
voorbij al je waarnemingen en je verhalen
Hier... in de stilte
Wie ben ik?*

Je krijgt een overzicht van belangrijke tantrische geschriften en je verkent enkele van de kernbegrippen en beoefeningen die de tantrische geschriften beschrijven, o.a. :

- ✓ de kleśā (klesha/ belemmeringen),
- ✓ de kośa (kosha/ lagen van het Zelf) zoals ze in de tantrische geschriften beschreven staan en vergeleken met het vedāntische model van de kośa,
- ✓ de prāna vayu (energie stromingen),
- ✓ de chakra (energiecentra) en
- ✓ de nadī (energiebanen/ meridianen).

We gaan ook kort in op het 8voudig pad van Patanjali zoals beschreven in de Yoga Sutra's, en hoe de tantrika's een paar eeuwen later onderdelen hiervan gebruikten, veranderden naar een nondualistische visie en aanvulden met āsana als lichaamshoudingen.

Het is inspirerend om te ontdekken hoe de hatha yoga zich ontwikkelde vanuit de tantra en hoe deze uiteindelijk (gedeeltelijk en veranderd) in het Westen belandde. Ook krijg je een overzicht van diverse traditionele vormen van yoga.

Naast inspiratie vanuit de leer en de geschiedenis neem je kennis van de ethiek zoals die door YA en ook de Vereniging voor Yogadocenten Nederland (VYN) opgeschreven is en die je als uitgangspunt voor je leefwijze en je yogalessen en bedrijf kunt toepassen.

2. Het onderdeel Technieken, training, beoefening omvat karma yoga, diverse āsana, prāṇāyāma, bandha's, mudrā, mantra, kīrtan en meditaties.

Karma yoga is actie met bewustzijn (mindful doen), en dit pas je toe in de dagelijkse klusjes en bij de modules zuivering van de denkgeest.

De āsana die in de docent handleiding uitgewerkt zijn omvatten vermeende voordelen, contra-indicaties en waarschuwingen, uitlijning, energetische aspecten en focus na de houdingen. We zullen statische en dynamische houdingen doen en je ontwikkelt een sterker lichaamsbewustzijn. De houdingen maken je sterker en flexibeler, waarbij we blessures zoveel als mogelijk voorkomen.

Prāṇāyāma zijn ademtechnieken, die je helpen meer rust te ervaren, stress af te voeren, stressbestendiger te worden en/of meer energie op te doen. En wist je dat wetenschappelijk aangetoond is dat langzame yoga-ademhalingstechnieken een gunstig effect hebben op het cardiovasculaire functies en de ademhalingsfuncties, en het autonome zenuwstelsel verbetert?

Bandha's worden beoefend door het aantrekken van bepaalde spieren, en ze worden gebruikt om de kuṇḍalinī energie beter te laten doorstromen.

Mudrā zijn voornamelijk handgebaren, welke specifieke energiebanen stimuleren of een spirituele of rituele betekenis hebben.

Mantra en kīrtan maken gebruik van geluid, heilige klanken, voor zuivering, heling of om een vorm van de Essentie te begroeten en uiteindelijk om je te realiseren dat je één bent met de Essentie.

De meditaties bieden je nieuwe inzichten en uitzichten. Je ervaart meer rust en vrede, een grotere stressbestendigheid en een dieper bewustzijn, dat zich steeds verder uitbreidt naar de diepere dimensies van Zijn.

3. In het onderdeel anatomie en fysiologie verken je diepgaand de werking van ons wonderlijke mooie lichaam.

Vanuit de tantrische visie is je lichaam Goddelijkheid/ Essentie in een vorm. En dus wil je daar goed voor zorgen!

Je past de gezondheids- en prestatiecurve altijd toe: houdingen zijn er voor een betere gezondheid en pas je dus aan aan de mogelijkheden van je lichaam (voor jezelf) en je deelnemers (in de lessen die je geeft).

Er zijn bepaalde yogahoudingen die altijd speciale aandacht vereisen, en je gebruikt aanpassingen of alternatieve houdingen bij blessures of

onmogelijkheden van een lichaam. Ook krijg je oog voor de juiste uitlijning van de lichaamshoudingen en en hoe je fysieke correcties toepast.

Er is zoveel te ontdekken in het lichaam, zoals de invloed van stress, de anatomie van de hersenen en hoe gedachtenpaden gevormd worden, de werking van gedachten, de interactie tussen gedachten en het functioneren van het lichaam, het hart- en vaatstelsel, het maagdarmstelsel, het hormoonstelsel en het ademhalingssysteem.

Daarnaast verdiepen we ons natuurlijk ook in de wervelkolom en de mogelijke bewegingen, het skelet met alle botten en gewrichten en de mogelijke bewegingen hiervan, onze spieren en de verschillende soorten van spieraanspanning en welke je gebruikt in welke houdingen.

*Het menselijk lichaam:
een prachtige expressie van het Goddelijke,
De Bron-energie in een vorm.*

*Je thuis om in te wonen
waardig om je liefde
en zorg te ontvangen.*

4. Bij professionele vaardigheden hoort reflectie, didactiek (hoe les te geven), hoe een voorbeeld te zijn in bewustzijn, energie en uitstraling, persoonlijke ontwikkeling, een eerste (globale) eigen visie op yoga, ethiek, en je krijgt ook wat tips over het opzetten van je eigen yogaschool.

Reflectie is belangrijk, om zo bewust persoonlijk te kunnen groeien (en, als je terugleest, meer te kunnen genieten van hoeveel je al bereikt hebt). In de opleiding reflecteer je op je persoonlijke ontwikkeling, je eigen yogabeoefening, je functioneren als yogadocent en hoe je in je dagelijks leven de yoga zienswijze in de praktijk kunt brengen. Ook maak je een begin met je eigen visie op yoga, gebaseerd op je eigen ervaring. De reflecties schrijf je op in je persoonlijke portfolio.

Ethiek gaat over het kritisch nadenken over wat moreel goed is om te doen. Zo heeft yoga bijvoorbeeld de yama en niyama en brahma vihara. Zowel de YA als de VYN hebben een aantal ethische documenten die je kunt toepassen om zo een voorbeeld te zijn voor je deelnemers.

Didactiek betekent de kunst van het lesgeven, die je je gaandeweg eigen maakt. Wat is de structuur van een volledige yogales? Hoe bepaal je een thema en laat je dat doorwerken in de technieken die je in de les wilt doen? Wat is een goede lesopbouw? Hoe ben je zelf een goed voorbeeld in je les en hoe kun je je les aanpassen aan je deelnemers?

Je zult merken dat deze opleiding als een groeiversneller werkt. Je ontwikkelt je op persoonlijk en spiritueel vlak en zult merken dat je bewuster, stabiel, vreugdevoller en liefdevoller voelt. Sommigen gaan hun leven anders inrichten, anderen zijn meer tevreden in het leven dat ze hebben. Wil je weten hoe anderen dit ervaren halverwege de opleiding?

[Bekijk de reviews van deelnemers die je voor gingen.](#)

*Je bent meer dan je lichaam...
Je bent meer dan je gedachten...
Je bent meer dan je gevoel...*

Wees Alles Wat Je Bent!

Algemene Leerdoelen van de opleiding

Bij een succesvolle afronding van deze studie:

- ✓ heb je een gedegen basiskennis over tantra en hatha yoga en de samenhang van diverse vormen van yoga
- ✓ kun je hatha yoga, de tantrische oorsprong van hatha yoga en het tantrisch wereldbeeld uitleggen en hoe dat verschilt van de 'klassieke'/ 'Patanjali-gebaseerde'/ moderne-houdingen-yoga wat nu vaak 'hatha yoga' genoemd wordt.
- ✓ heb je kennis van het doel van yoga, vrijheid van de geest, en heb je een begin gemaakt met het ervaren van het effect van gedachten- en gevoelsmeditaties en zuivering van de geest.
- ✓ heb je een grote stap gemaakt in je persoonlijke en spirituele ontwikkeling, en in het beoefenen van de yogatechnieken.
- ✓ heb je een basiskennis van de anatomie en fysiologie van het lichaam in relatie tot yoga
- ✓ kun je veilige en effectieve hatha yogalessen geven:
 - je kunt rekening houden met de (on)mogelijkheden van je deelnemers door variaties of alternatieve houdingen/ technieken te geven.
 - je hebt oog voor veiligheid en kunt de juiste correcties geven.
 - je presentatie en stemgebruik is vlot en soepel en je kunt inspelen op onverwachte dingen.
 - je geeft duidelijke uitleg, zowel in theorie als technieken.
 - je hebt een gefocuste aanwezigheid en straalt de energie van de les uit.
 - je vertelt een kort stukje theorie en maakt gebruik van āsana, ademtechnieken, meditaties, mudrā en evt. bandha, mantra of kīrtan.
 - je houdt je aan de vastgestelde tijd.

11 modules en 2 examendagen

De 4 onderdelen van deze hatha yoga docent opleiding zijn verdeeld in 11 modules van 16 uur, 8 online vragen- en examenvorbereidingsuren en 2 examendagen.

De modules (ook los te volgen als bijscholingen voor YA voor mensen die al een 200 uur opleiding hebben afgerond):

1. Yoga: diverse paden van Aanwezig Zijn
2. De tantrische oorsprong van hatha yoga
3. Een glimp van tantrische geschriften en meditaties (online, 2 zondagen)
4. Anatomie van het menselijk lichaam
5. Anatomie van gedachten
6. Neigingen van het ego & het Goddelijke Zelf
7. Chakras & yoga nidra (online dagen)
8. Bandhas, mantras, mudras & pranayama
9. Zuivering van de *mind* – brahma vihara
10. Zuivering van de *mind* – yama & niyama in de praktijk
11. Yoga docent zijn – implementatie theorie & praktijk, examenvorbereiding & opzetten yogaschool

examenweekend: Yoga docent zijn - een verscheidenheid in yoga lessen.

Lesdagen zijn van 09:00 – 17:45 uur op zaterdag en zondag.

Tijdens de trainingsdagen oefen je als student en ook als yogadocent, voor je medestudenten. In alle weekenden is aandacht voor yoga houdingen en meditaties.

22 lesdagen vinden plaats op locatie, en 2 online (de module 'Een glimp van tantrische geschriften en meditaties'). Evt. zijn er meer lesdagen online, wanneer het op locatie niet mogelijk is.

Studiebelasting

De studiebelasting is ± 330 uur, naast je eigen yoga beoefening. Als de opleiding 45 weken duurt, is dat gemiddeld ~ 7,3 uur/week; buiten de lesdagen om ~ 3 uur/week.

Deze uren zijn opgedeeld in:

* contacturen/ trainingsdagen: 200 uur in 24 dagen en 8 losse online examenvorbereidings- en vragenuren.

* praktijken en uitwisseling: 1,5 uur/week met je studiemaatje(s) ≈ 65 uur

* zelfstudie theorie, beoefenen van de meditaties/ oefeningen + reacties geven in blogs en reflectie in je persoonlijke portfolio: ≈ 65 uur (natuurlijk hangt het aantal uur zelfstudie af van je ervaring en leervermogen).

Daarnaast is het de bedoeling dat je een stevige zelf-beoefening in yoga en meditatie opbouwt.

* eigen beoefening, yogales volgen: 1 uur/week \approx 45 uur (in winterperiode 20 online lessen mogelijk vanuit Spark of Light Yoga).

* eigen beoefening, zelf: 0,75 uur/dag, 6 dagen in de week is 4 uur/week. In 45 weken: \approx 180 uur.

In totaal, inclusief je eigen yoga beoefening van 5 uur/week kom je dan uit op ongeveer 8 uur/week naast de lesdagen.

De 200 contacturen bestaan uit:

30 uur	yoga geestes-wetenschappen	filosofie, geschiedenis, tantrisch wereldbeeld, geschriften, belangrijke concepten en oefeningen, gedachtenpatronen en hun werking, ethiek
75 uur	techniek, training, praktijk	het doen van āsana, prānāyāma, mantra, kīrtan, mudrā, diverse meditaties
30 uur	anatomie & fysiologie	blessure preventie, basis fysiologie & anatomie: o.a. adem, spijsvertering, hormonen, hart- en vaatstelsel, spieren, gewrichten, hersenen, stress
65 uur	professionele benodigdheden	didactiek (hoe les te geven), uitleg geven van de houdingen, meditaties, theorie etc.; zien wie correcties nodig heeft, correcties juist uitvoeren, oefenen met lesgeven, feedback, ethiek, basis marketing

Afronden van de opleiding en kwalificatie

De opleiding wordt afgesloten met een theorie-examen (over alle stof uit de docent handleiding) en een praktijkexamen waarin je een yogales geeft.

- ✓ Wanneer je bent geslaagd voor het theorie- en het praktijkexamen,
- ✓ voldaan hebt aan de reacties op de blogs en de reflecties en
- ✓ je alle contacturen aanwezig bent geweest of hebt ingehaald, heb je de opleiding succesvol afgerond en ontvang je het certificaat.

Na het succesvol afronden kun je je aanmelden als RYT200 yoga docent bij Yoga Alliance. Je kunt ook een bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering als yoga docent afsluiten en je bent toelaatbaar tot het eerste jaar van de vervolg yogadocent opleiding van 300 uur.

Begeleidingsstructuur tijdens de opleiding & bewaking van de studievoortgang

Tijdens de lesdagen:

- ✓ kun je vragen stellen met betrekking tot alle lesstof die al aan bod geweest is, als ook vragen die naar boven komen door het beoefenen van de lesstof of het lesgeven in yoga.

Tussen de lesdagen in:

- ✓ oefen je met je medestudenten en kun je aan hen vragen stellen en kennis en praktijk uitwisselen, en de vragen die overblijven noteren voor in de lesdagen.
- ✓ De docent is tijdens de duur van de opleiding ook beschikbaar voor urgente vragen per e-mail. Ze zullen binnen 1 week beantwoord worden.
- ✓ In de winter zijn wekelijkse online yogalessen beschikbaar; als student van deze opleiding krijg je korting, zodat je voor de serie per les slechts €7 betaalt.

Daarnaast word je in je persoonlijke ontwikkeling ondersteund door diverse blogs en de portfolio-opdrachten en dit wordt als op de volgende manier gevolgd:

- ✓ Je geeft reacties op diverse blogs op SparkofLightYoga.com, welke de docent indien van toepassing beantwoordt in het blog en/of gebruikt om nog één en ander extra toe te lichten in de volgende lesdag. Een voldaan op dit onderdeel krijg je wanneer je uiterlijk 5 dagen voor de examendagen op alle blogs een passende reactie hebt gegeven. Tijdens de lesdagen vind je bij de presentielijst een overzicht van de blogs die je voldaan hebt en welke je nog moet doen.
- ✓ Je schrijft je reflecties in je persoonlijk portfolio, waar de docent een voldaan/ niet voldaan op geeft. Bij niet-voldaan heb je de mogelijkheid om het binnen een maand opnieuw te schrijven.

Individuele begeleiding en bewaking van de studievoortgang

- ✓ Er is ruimte voor het stellen van vragen en het delen van ervaringen tijdens de lesdagen.
- ✓ Je hebt een persoonlijk gesprek na de 7^e module, met gelegenheid tot het wat verder uitwerken van je individuele proces.
- ✓ Je krijgt een melding in de 9^e module of je op schema ligt om praktijkexamen te doen, en als niet, dan volgt:
- ✓ een melding in 11^e module of je praktijkexamen mag doen in het laatste weekend.

De training kan een intensief transformatieproces zijn, en wanneer je behoefte hebt aan meer training of persoonlijke coaching, dan is dat beschikbaar voor €60,-/uur, in de woonplaats van de docent of online. Ook wanneer je merkt of erop attent gemaakt wordt dat je in één of verschillende competenties wat achterblijft, kun je extra training aanvragen voor € 60,-/uur.

Studiemateriaal

verplichte literatuur

- ✓ docent handleiding, verstrekt door Spark of Light Yoga bij de eerste module. Deze handleiding is de basis voor de examens en omvat alles wat er in de opleiding aan bod komt: geschiedenis van yoga en tantra, filosofie, houdingen, anatomie, mudra's, bandha's, pranayama, basis yoga nidra, hoe les te geven en ethiek.

Eén exemplaar van de docent handleiding is bij het cursusgeld inbegrepen. Mocht het beschadigd raken, dan kun je een nieuwe ontvangen voor €40,-. Deze handleidingen zijn alleen voor eigen gebruik en niet om gedeeltes ervan of geheel door te geven aan anderen.

Boeken

De volgende standaard yogaboeken zijn sterk aangeraden:

- ✓ [Asana Pranayama Mudra en Bhandha van Satyananda Saraswati \(~22,-\)](#)
- ✓ [Anatomie van Yoga van A. Ellsworth \(~33,-\)](#)
- ✓ [Tantra Illuminated van Christopher Wallis \(~37,-\)](#)

Deze geven mooie achtergrondinformatie en je kunt ze gebruiken om je lessen voor te bereiden. Het is geen examenstof voor het theorie-examen (daarvoor heb je aan de docent handleiding voldoende).

Voor elke module zijn er meer suggesties voor boeken. Deze zijn leuk en inspirerend voor verdere verdieping en meer achtergrondinformatie, bijvoorbeeld [De Kracht van het Nu van Eckhart Tolle](#) of [A course of Miracles/ Een cursus in Wonderen](#), wat een toegankelijke manier kan zijn om essenties uit de tantrische denkwijze in je op te nemen.

Overige benodigheden

- ✓ yogamat (~€10 - €60)
- ✓ meditatiekussen (~ €20 -€40)
- ✓ 2 yogablokken ((~ €15 -€40)

Persoonsgegevens

Spark of Light yoga (iedereen die namens Spark of Light Yoga werkt) gaat vertrouwelijk om met persoonsgegevens en overige informatie die je geeft. De ontvangen informatie en gegevens gebruikt Spark of Light Yoga alleen voor zover ze noodzakelijk zijn voor de werving en realisatie van de opleidingen, bijscholingen, workshops en yogalessen van Spark of Light Yoga. Voor meer info, lees de gehele [privacyverklaring](#).

Klachten

Klachten moeten volledig en duidelijk omschreven worden gericht aan de aanbieder, zodra de klant het tekort merkt of zou kunnen merken. Elke klacht zal vertrouwelijk behandeld worden en binnen 2 weken een gemotiveerd antwoord geven. Wanneer de cursist niet tevreden is met de afhandeling van de klacht, kan de cursist de klacht bij Yoga Alliance (grievance@yogaalliance.org) neerleggen, die de klacht zal behandelen. De beslissing van yoga Alliance is bindend voor alle partijen.

Verdere studie

Wanneer je na de basisopleiding één of meerdere modules opnieuw wilt volgen, is dat mogelijk zolang er plaats is (studenten van dat jaargang van de opleiding krijgen voorrang). Kosten worden genoemd op de website van SparkOfLightYoga.com, bij bijscholingen/ verdiepingsweekenden. Het behalen van deze opleiding geeft onvoorwaardelijke toegang tot het eerste jaar van de vervolg yogadocent opleiding van 300 uur.

Meer info?

Mail naar info@sparkoflightyoga.com als je vragen hebt, meer informatie ergens over wilt of als je een uitgebreidere studiewijzer wilt ontvangen met een aantal bijlagen, waarin één en ander nog verder is gespecificeerd (je krijgt deze sowieso nadat je bij een informatiesessie geweest bent of wanneer je je opgeeft voor de opleiding). Deze bijlagen zijn: *bijlage 1: specifieke leerdoelen per onderdeel, bijlage 2: het examenreglement, bijlage 3: individuele begeleiding en bewaking van de studievoortgang, bijlage 4: klachten.*