



Bezoek:
DASRA Center
Antoniushof 33
3417 JL MONTFOORT

Correspondentie:
Tonnie Goes
Verlengde Hoogstraat 22
3417 EK MONTFOORT

Contact:
T: 06 5511 3660
E: t.goes@poweryoga.nl
W: www.poweryoga.nl

INFORMATIEBROCHURE

- Basisopleiding Easy Flow Yoga voor docenten -

In deze brochure vindt u informatie omtrent de basisopleiding Easy Flow Yoga voor docenten, gegeven door Tonnie Goes of een gastdocent. Heeft u geen ervaring in lesgeven, maar bent u wel geïnteresseerd in de basisopleiding, dan kunt u de vooropleiding volgen. Kijk voor meer informatie op www.poweryoga.nl.

Uw docent: Tonnie Goes

Na vele jaren actief te zijn geweest in Jazz-dans, besepte ik dat ik op een andere manier wilde bewegen. Een manier waarbij de persoonlijke verdieping centraal staat.

Daarom begon ik in 1993 de opleiding Hatha Yoga in Nederland. Tijdens de vele jaren van studie, verdiepte ik mij tevens in de Chakrapsychologie. In maart 2000 rondde ik de studie Ashtanga (Power) Yoga af bij de Amerikaan David Swenson (deze man is jarenlang in de leer geweest bij Pattabhi Jois, de grondlegger van Ashtanga Yoga). Bovendien heb ik bijscholing gehad in Colorado en daar heb ik met vele bekende Yoga docenten samengewerkt, zoals Richard Freeman, John Friends, Rodney Yee, Dona Holleman en Angela Farmer. In 2002 heb ik de opleiding in Ayurvedische massage afgerond. Vanaf 2002 volgde ik met regelmaat teacherstrainingen, onder andere bij: John Scott, Darby, Doug Swenson en Shiva Rea. Tevens heb ik in 2006 mijn diploma van de opleiding Yoga Therapie behaald en heb ik de 4-jarige opleiding Meditatie & Hypnotherapie met positief resultaat afgerond.

Mijn werk bestaat uit lesgeven in verschillende vormen van Yoga en het opleiden van (aankomende) docenten. Ik werk voornamelijk in het Dasra Center, maar als freelancer ben ik op verschillende locaties in Nederland te vinden, waaronder bij Nike revalidatiecentrum 'De Hoogstraat'. Als Personal Yoga Therapeut kom ik bij de mensen thuis en daarnaast verzorg ik workshops in binnen- en buitenland.

Wat is Easy Flow Yoga?

Easy Flow Yoga is een zachtere, minder zware vorm van Power Yoga. Power Yoga is een krachtige en dynamische vorm van Yoga, afgeleid uit de Ashtanga Yoga. Bij Easy Flow Yoga wordt de flow behouden, maar wordt de intensiteit verlaagd. Net als bij de Power Yoga volgen de houdingen elkaar op als een golf in de zee, samengaand met de specifieke Ujjayi adem.

Wat zijn de doelen van deze opleiding?

- leren wat Easy Flow Yoga inhoudt;
- leren lesgeven in Easy Flow Yoga;
- werken aan eigen vaardigheden;
- leren observeren en begeleiden van studenten.

Voor wie is deze opleiding bedoeld?

De opleiding is bedoeld voor docenten die Easy Flow Yoga op een zuiver en correcte manier willen ervaren, leren en overbrengen.



Bezoek:
DASRA Center
Antoniushof 33
3417 JL MONTFOORT

Correspondentie:
Tonnie Goes
Verlengde Hoogstraat 22
3417 EK MONTFOORT

Contact:
T: 06 5511 3660
E: t.goes@poweryoga.nl
W: www.poweryoga.nl

Hoe zien de lesdagen eruit?

De opleiding bestaat uit 13 lesdagen en er zijn ca. 60 contacturen. De lessen worden uitsluitend in het Nederlands aan kleine groepen (ca. 10 personen) gegeven. De opleiding bestaat uit het volgen van lessen in Easy Flow Yoga (het doen en voelen), het voorbereiden en geven van delen van een les in Easy Flow Yoga (het overdragen) en het leren begeleiden en observeren van jouw studenten (het verdiepen in een ander). Op één lijn met K. Pattabhi Jois, de grondlegger van de Ashtanga Yoga, bestaan de lessen voor het grootste gedeelte uit praktijk: doen, voelen, overdragen en verdiepen. Daarnaast is er sprake van zelfstudie met betrekking tot alle onderwerpen die tijdens de lessen behandeld zijn. Het aantal uren dat u hier aan kwijt bent, hangt geheel af van uw vaardigheden.

Wanneer kan ik beginnen?

De lesdata staan vermeld op www.poweryoga.nl. (Kijk onder 'Opleidingen')

Waar worden de lessen gegeven?

De lessen worden gegeven het Yogacentrum van Tonnie Goes. Het adres is:
DASRA Center - Antoniushof 33 - 3417 JL MONTFOORT

Wat zijn de kosten?

De opleiding kost € 1199,00 (excl. 19% BTW). Dit bedrag is inclusief cursusmateriaal, het gebruik van een sticky mat en het nuttigen van koffie/thee tijdens de les. Dit bedrag is exclusief de benodigde boeken 'Ashtanga Yoga Practice Manual' van David Swenson, 'Power Yoga' van Baron Baptiste en 'De Yogagids' van Christina Brown.

Betaling in termijnen is mogelijk (zie algemene voorwaarden).

Wat is het resultaat?

De beoordeling wordt gegeven aan de hand van huiswerkopdrachten en een afronding in de vorm van een yogales, waarin je het geleerde laat zien. Na een positieve beoordeling en bij een volledige deelname wordt er een certificaat uitgereikt.

Bij het volgen van een intensieve opleiding zal de afronding, in overleg, op een nader te bepalen datum plaatsvinden.

Meerdere malen per jaar wordt er voor docenten een 'Power Yoga Inspiratie Dag' georganiseerd om aan de eigen vaardigheid en inspiratie te kunnen werken.

Interesse in de opleiding?

Na het aanmaken van een account op www.poweryoga.nl, is het mogelijk om in te schrijven voor de opleiding.

Krijg ik een bevestiging?

Na inschrijving zal een bevestiging van ontvangst per e-mail worden verstuurd.

Waar vind ik de algemene voorwaarden?

De algemene voorwaarden staan op de website (Kijk onder 'Opleidingen').