



**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

### - Vooropleiding Power & Easy Flow Yoga voor NIET-docenten -

In deze brochure vindt u informatie omtrent de vooropleiding Power & Easy Flow Yoga voor docenten, gegeven door Tonnie Goes of een gastdocent. Na het volgen van de vooropleiding is het mogelijk om door te stromen naar de basisopleiding Power Yoga en de basisopleiding Easy Flow Yoga. Indien u al ervaring heeft met lesgeven, kunt u direct doorstromen. Kijk dan voor meer informatie op [www.poweryoga.nl](http://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 Power Yoga?

Power Yoga is een krachtige en dynamische vorm van Yoga, afgeleid uit de Ashtanga Yoga. Bij Ashtanga Yoga ligt de routine vast, maar bij Power Yoga wordt er een mix gemaakt van de houdingen. Als een golf in de zee volgen de houdingen elkaar op, samengaand met de specifieke Ujjayi adem.

#### Wat is Easy Flow Yoga?

Dit is een zachtere, minder zware vorm van Power Yoga. Vergelijkbaar met 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?

- werken aan eigen vaardigheden;
- leren wat Power (Ashtanga) Yoga inhoudt;
- leren wat Easy Flow Yoga inhoudt;
- leren voor een groep te staan;
- leren om Surya Namaskar A en B in te spreken aan studenten.



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

#### Voor wie is deze opleiding bedoeld?

Deze opleiding is bedoeld voor studenten die geen ervaring hebben in het lesgeven. Na het volgen van deze vooropleiding kunt u doorstromen naar de basisopleiding Power of Easy Flow Yoga voor docenten.

#### Hoe zien de lesdagen eruit?

De opleiding bestaat uit 3 lesdagen van totaal ca. 22 uur. De lessen worden uitsluitend in het Nederlands aan kleine groepen (ca. 10 personen) gegeven. Tijdens de lessen wordt gewerkt aan het ontwikkelen van eigen vaardigheden en door middel van het cursusmateriaal en persoonlijke uitleg wordt de inhoud van Power (Ashtanga) Yoga en Easy Flow Yoga geleerd. 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](http://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 € 375,00 (excl. 19% BTW). Dit bedrag is inclusief cursusmateriaal, het gebruik van een sticky mat en het nuttigen van koffie/thee tijdens de les. Betaling in termijnen is mogelijk (zie algemene voorwaarden).

#### Wat is het resultaat?

Na een positieve beoordeling en bij een volledige deelname wordt er een certificaat uitgereikt. Na het behalen van dit certificaat is het mogelijk door te stromen naar de basisopleiding Power Yoga of Easy Flow Yoga voor docenten.

#### Interesse in de opleiding?

Na het aanmaken van een account op [www.poweryoga.nl](http://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').