



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

- Workshop Easy Flow Yoga voor Power Yoga docenten -

In deze brochure vindt u informatie omtrent de basisopleiding Easy Flow Yoga voor docenten, gegeven door Tonnie Goes of een gastdocent. De reeds opgeleide Power Yoga docenten kunnen via deze verkorte route zich specialiseren in Easy Flow Yoga. Bent u geen Power Yoga docent, maar bent u wel geïnteresseerd in Easy Flow Yoga, dan kunt u de basisopleiding Easy Flow Yoga volgen. Kijk voor meer informatie op www.poweryoga.nl

Uw docent: Tonnie Goes

Na vele jaren actief te zijn geweest in Jazz-dans, besefte 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 Chakrapsielologie. 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 workshop?

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

Voor wie is deze workshop bedoeld?

De opleiding is bedoeld voor docenten die reeds de basisopleiding Power Yoga hebben afgerond en zich willen specialiseren in Easy Flow Yoga.



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 3 lesdagen en er zijn ca. 9 contacturen. De lessen worden uitsluitend in het Nederlands aan kleine groepen (ca. 10 personen) gegeven. De workshop 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 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 workshop kost € 225,00 (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 van de huiswerkopdrachten en bij een volledige deelname wordt er een certificaat uitgereikt.

Interesse in de workshop?

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

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').