

Bijscholing “Vijf bijzondere Indiase meditatievormen en hun relatie met de chakraleer”

Korte inhoud workshop.

1-Daagse workshop over vijf bijzondere Indiase meditatievormen en hun relatie met de chakra's:

1. Eénwordingsmeditatie, zoals geleerd van Indu Sharma van de Parmarth Niketan ashram in Rishikesh, India;
2. 'Kashi Vishwanatha Gange' *meal prayer* t.b.v. *mindful* eten, zoals geleerd in de Santosh Puri ashram in Haridwar, India;
3. Tratak (staar)meditatie op een vlam, gebaseerd op Diana Plenckers van de Saswitha Opleiding in Bilthoven;
4. 'Aum chakra meditatie', zoals doorgegeven door mataji Sadhvi Abha Saraswati van de Parmarth Niketan ashram in Rishikesh, India.
5. 'Om namo shivaya' mantra japa, zoals doorgegeven door mataji Narmada Devi Puri van de Santosh Puri ashram in Haridwar, India;

De vijf meditaties worden aangevuld met uitleg over de gerelateerde chakraleer volgens de Saswitha traditie.

De workshop wordt ondersteund door een chakra yogales met o.a. oefeningen van yogacharya Ganga Puri van de Santosh Puri ashram in Haridwar.

Doelgroep.

Gediplomeerde yogadocenten.

Doel van de bijscholing.

Het doel van de bijscholing is dat de deelnemers vijf bijzondere vormen van meditatie uit de Indiase yogatraditie leren kennen en die zowel zelf kunnen beoefenen als kunnen doorgeven aan hun cursisten.

Leerdoelen voor de deelnemers.

Na afloop van de bijscholing hebben de deelnemers:

- kennis van de achtergronden van de 5 genoemde meditatievormen;
- vaardigheid in het beoefenen van de 5 genoemde meditatievormen, w.o. het werken met een mala;
- basiskennis van de chakraleer en de verbondenheid van de 5 meditatievormen hiermee;
- de benodigde kennis om de meditatievormen over te dragen aan cursisten.

Handleiding

De deelnemers ontvangen een uitgebreide handleiding waarin de 5 meditatievormen, hun achtergronden en verbondenheid met de chakra's beschreven zijn. De handleiding dient als naslagwerk.

Locatie

De workshop vindt plaats bij:
Acanta Bijscholingen
Yogastudio
Zwerfkei 7
6581 HN Malden.
Ruime parkeermogelijkheden. Gratis parkeren.
Bushalte in de buurt.

Datum

De bijscholing wordt gegeven op zaterdag 24 november 2018.
De lesdag begint om 9.45 uur en eindigt om 16.45 uur.

Tijdsinvestering

De bijscholing bestaat uit 1 workshop-dag en heeft 6 ¼ lessen. De korte pauzes en de pauze na de lunch (om bijvoorbeeld te wandelen) zijn hier niet bij inbegrepen. Wel inbegrepen is de meditatieve lunch inclusief het (leren) zingen van de meal prayer ter voorbereiding van het aandachtsgerichte eten.

Lunch

Tijdens de middagpauze wordt een vegetarische lunch geserveerd.

Kosten

De workshop kost € 95,-- incl. BTW, vegetarische lunch en duidelijke handleiding.

Minimaal/maximaal aantal deelnemers

De cursus gaat van start bij minimaal 6 deelnemers. Er worden maximaal 12 deelnemers toegelaten tot de workshop.

Annuleren

Indien men voor 15 oktober 2018 annuleert, wordt 100% van het cursusbedrag teruggestort. Indien men na 15 oktober 2018 en uiterlijk 15 november 2018 annuleert, wordt 50% van het cursusbedrag teruggestort of de betaling blijft staan en men neemt dan een volgend jaar deel als de workshop gegeven wordt. Na 15 november 2018 is restitutie niet mogelijk, maar kan men bij annulering een volgend jaar deelnemen als de workshop dan gegeven wordt. De workshop wordt in 2018 voor het vijfde jaar op rij gegeven.

Certificaat

Deelnemers krijgen het certificaat "Vijf bijzondere Indiase meditatievormen en hun relatie met de chakraleer" na afloop van de workshop.

VYN accreditatie:

De bijscholing is erkend voor 6 punten.

Docente

Stella van Dinten (Acanta Bijscholingen) heeft de opleiding tot hatha yogadocent bij de Saswitha Opleiding gedaan met daarbij de modules/specialisaties: ademtherapie; pranayama; meditatie; filosofie; chakrapsihologie; ayurvedische beginselen; anatomie & fysiologie; yoga voor ouderen en voor mensen met een lichamelijke beperking. Zij is in de leer geweest bij Ajāta Stam (Studiegroep Upanishaden) en bij Sri Shyamji Bhatnagar (Naada yoga – Microchakra's) en zij volgde verschillende bijscholingen in India, waaronder de Bhagavad Gita cursus bij de Santosh Puri ashram in Haridwar, de Patanjali cursus bij de Parmarth Niketan ashram in Rishikesh en de Part I cursus bij de Art of Living Foundation van Sri Sri Ravi Shankar in Bangalore. Stella is lid van de VYN en volgt ook regelmatig bijscholingen in Nederland. Ze heeft een hatha yoga & meditatiepraktijk in Malden en een praktijk als gewichtscounselor in Nijmegen. Op dit moment volgt Stella de 2-jarige opleiding Yogatherapie bij de Stichting Raja Yoga Nederland.

Website

www.acanta.nl