



Bijscholings-
programma
Zweiersdal
ZOMER EN NAJAAR 2023

Zweiersdal Yoga- bijscholingen

**Al 20 jaar hét adres
voor kwaliteit in bijscholingen
en specialisaties voor
yogadocenten.**

Je neemt jezelf serieus en je werk als yogadocent. Je reis brengt je steeds dichterbij wie jij ten diepste bent en van waaruit jij je cursisten nog meer kunt bieden. Dat betekent dat je je blijvend wilt ontwikkelen. Namens Zweiersdal Bijscholingen nodig ik je van harte uit om dat bij ons te doen!

Voor een uitgebreide omschrijving van de bijscholingen kijk je op de website www.zweiersdalbijscholingen.nl.

Wil je onze digitale nieuwsbrief ontvangen? Dat kan via de website. Of bewaar deze brochure op je prikbord dan heb je hem altijd bij de hand.

Graag tot ziens in
Yogacentrum Zweiersdal!

Namasté,

Abha Hontelez

Qigong Shibasi ANOSHE OVERINGTON 20 en 21 mei 2023

Deze achttien aaneengesloten poses afkomstig uit Qigong, zijn zeer toegankelijk voor alle leeftijdsgroepen. De basiselementen zijn gewichtsverplaatsing, coördinatie van adem en beweging waardoor de serie ook heel geschikt is om te integreren in een rustige(yin) yogagroep. Het zijn tevens goede voorbereidingen voor moeilijker bewegingsvormen zoals Tai Qi Chu'an. De bewegingen stimuleren de energetische vitaliteit, verjongen het lichaam en geven meer flexibiliteit. Bovendien vermindert de emotionele spanning

Helende Herstel-Yoga bij kanker PETER HAIMA 10 en 11 juni 2023

Herstel-Yoga is een zachte, helende yoga speciaal ontwikkeld voor mensen met/na kanker. Yoga bij kanker verlicht lichamelijke en psychische klachten. Het maakt gebruik van veilige en effectieve yoga oefeningen en mindfulness. Alle oefeningen zijn erop gericht het zelf-herstellend vermogen te versterken en gezondheids- en psychische klachten te verminderen. Je maakt kennis met deze vorm van yoga en je leert de eerste beginselen om mensen met kanker te begeleiden. Het is tevens een introductie van de 10-daagse specialisatie 'Herstel-Yoga bij kanker' die jaarlijks in Zweiersdal wordt gegeven.



Verdiepings- dagen Critical Alignment Yoga

Manuele correcties en een diep begrip van de asana's
SELLE POSTMA
vrijdag 11 t/m maandag
14 augustus 2023

Ben je op zoek naar meer verdieping in het geven van je Critical Alignment lessen? Wil je graag meer manuele correcties geven? Én wil je jezelf een paar dagen helemaal onderdompelen in de yoga? Selle Postma geeft in Yogacentrum Zweiersdal een vierdaagse zomercursus, speciaal voor Critical Alignment docenten. Doel is om je nóg meer inzicht te geven in de asana's en om meer hands-on les te leren geven.



Zomer met de kracht van mantra

GAURANGA HONTELEZ
& MANISH VYAS

De mantra staat centraal in dit zomerprogramma in Zweiersdal. Deze activiteiten zijn toegankelijk voor iedereen die zich wil laten inspireren door de eeuwenoude tradities van de mantra's. Op 29 en 30 juli is er een mantraweekeinde, op 15 -18 augustus een cursus Indiaas harmonium spelen. Van 20 – 24 augustus verzorgt Gauranga een vijfdaagse retraite/cursus waarin de Yoga van de Klank centraal staat. Nāda Yoga is gebaseerd op een eeuwenoud stelsel van mantra's, klanken, toonsystemen en oefeningen en ontwikkelt zich door tot op de dag van vandaag. Het systeem helpt ons om stress te verminderen, onze gezondheid te bevorderen en onze spirituele ontwikkeling te begeleiden. Van 25 tot 27 augustus is Manish Vyas te gast in Zweiersdal. Hij neemt ons mee in een licht programma waarin we zingen, mediteren, ademoefeningen doen en luisteren naar zijn verhalen uit het mystieke India (kijk voor meer informatie over dit zomerprogramma op www.mantrazingen.nl).

De kracht van verbindende communicatie

JEANET LUTH
9 september 2023.

Jouw lichaam, jouw gedachten en jouw gevoelens beïnvloeden, veelal onbewust, de communicatie en daarmee de relatie en de verbinding met de ander en de groep. Wat jij non-verbaal uitzendt met jouw lichaam, jouw gedachten en jouw gevoelens wordt beïnvloed door jouw waarnemingen. Iedereen neemt waar vanuit een eigen wereldbeeld. In deze bijscholing besteden we speciaal aandacht aan de vier verschillende manieren van waarnemen volgens de TCM (Traditional Chinese Medicine). Superhandig, verrassend en praktisch toepasbaar in jouw lessen, tijdens het geven van coaching en in jouw leven. Met deze vier zintuigelijke tools leer je op een bewuster, dieper en verbindend niveau waar te nemen en te communiceren. Je leert anders, liefdevol en verfrissend waar te nemen.

Schouder & nek special

JANINE HIMPERS
Tweedaagse bijscholing op
16 en 17 september 2023

Een universele manier waarop we een gevoel van vrijheid uitdrukken is een houding met opgeheven armen. Als je zelf beperkingen ondervindt in het gebied van de bovenrug, schouders en nek, heb je wellicht ervaren hoe pijnlijk deze houding kan zijn en hoezeer die beperkingen je gevoel van vrijheid in de weg kunnen zitten. Of misschien zie je dat veel deelnemers in je lessen uitdagingen ervaren in dit gebied. Als je vanuit verschillende perspectieven kijkt naar het gebied van de schouders en de nek, dan is het ook niet zo gek dat juist hier bij veel mensen klachten ontstaan.

Herstel-Yoga bij kanker specialisatie

PETER HAIMA
Tiendaagse specialisatie
start 7 oktober 2023

Yoga kan enorm ondersteunend zijn voor mensen met kanker, het is een goede aanvulling op de reguliere zorg. Yoga geneest de ziekte niet, maar kan helpen bij het herstel en de verwerking ervan. Yoga bij kanker verlicht lichamelijke en psychische klachten. Het maakt gebruik van veilige en effectieve yoga oefeningen en mindfulness. Yoga en mindfulness helpen om lichaam en geest meer in balans te brengen. Door yoga ontspannen lichaam en geest, het immuunsysteem wordt actiever en stressreacties in het lichaam gaan omlaag. Zo kan yoga de kwaliteit van leven verbeteren. Er is een groeiende belangstelling voor yoga als ondersteuning bij de behandeling en genezing van kanker. Deze belangstelling is er zowel van mensen met kanker als artsen en yogadocenten.



De kracht van taal

NICOLE BANNENBERG

Zondag 8 oktober 2023

Als yogadocent gebruik je altijd taal om je les vorm te geven. Taal is je voertuig om de cursisten door de les heen te leiden. Je spreekt echter niet alleen maar woorden uit... je deelt specifieke informatie in de vorm van energie. Alle woorden resoneren in het lichaam. Bij jezelf én bij je cursisten.

Alles in het lichaam is ingericht op het scannen van veiligheid. Het zenuwstelsel vertaalt informatie naar gevoelens van veilig/onveiligheid. Automatisch zal het lichaam in alle gelaagdheden zich daarop afstemmen. Je oproep om te ontspannen in een bepaalde oefening op de mat, wordt lang niet altijd gehoord en geleefd. Hoe komt het dat je boodschap niet overkomt?



Een verbinding tussen down-to-earth Sjamanisme en oosterse geneeswijzen

LILIAN KLUIVERS

Zaterdag 14 oktober 2023

We focussen op de yin-meridianen (Long, Nieren, Lever, Hart, Hartbeschermer en Milt) en ervaren het proces in persoonlijke ontwikkeling dat deze meridianen vertegenwoordigen. We maken niet alleen een reis náár deze meridianen, maar ook dóór deze meridianen. In de meridiaanstrekkingen onderzoek je wat jouw meridianen je te vertellen hebben. Misschien ervaar je spanning in sommige houdingen en kom je erachter wat de oorzaak is. Mogelijk ontdek je ook waarom je zoveel rust en ruimte ervaart in andere houdingen.

Creatieve yoga-lessen met Patanjali als inspiratiebron

ZOË ROUS

Zondag 15 oktober 2023

Het achtvoudige pad van Patanjali is voor ons yogadocenten onlosmakelijk verbonden met onze yoga. Maar hoe kun je op een heldere, overzichtelijke en creatieve manier je cursisten kennis laten maken met Patanjali zodat het niet alleen verdieping geeft aan jouw lessen, maar ook aan de yogabeleving van je deelnemers? We gaan op een heldere en overzichtelijke manier aan de slag om aspecten uit het achtvoudige pad van Patanjali over te kunnen dragen op je deelnemers. Met wat creativiteit en een vleugje westerse beleving maken we Patanjali voor iedereen makkelijker te begrijpen zodat een ieder die prachtige oosterse filosofie, die yoga is, nog meer kan omarmen en doorleven.

Hara Versterken:

landen in het bekken, en vanuit ontspanning kracht ontwikkelen
MAARTJE VAN HOOFT
Zondag 29 oktober 2023

De Hara is het onderste energie-centrum in bekken en buik. Maar Hara-versterking gaat niet alleen over versterking rond het bekken. Hara-versterking betreft onze algehele balans: bovenlichaam - onderlichaam, lichaam en geest. We werken vanuit de vijf elementen. In de ochtend ligt de nadruk op het landen in het bekken, door ontlading van spanning, gronding, en het activeren van de Nier-energie. Vanuit ontspanning kracht ontwikkelen. We gaan met meer dynamische oefeningen voelen of je ook bij het opbouwen van kracht de centrering in het bekken kan vasthouden. Ki-oefeningen, weerstandsoefeningen en meer explosieve bewegingen nodigen je uit om steeds weer de kracht vanuit het dragende midden op te bouwen. Aan het einde van de dag wordt ook de verbinding gelegd met de energie-centra in hart en hoofd. Samen met de Hara vormen deze de drie Dantien



Hands-On lesgeven

Aanrakingen in de yogales
SELLE POSTMA
Zaterdag 14 oktober 2023

Ondoordacht aan je leerling trekken zodat de houding er op het oog goed uit ziet, heeft heel weinig toegevoegde waarde en kan zelfs erg verstorend werken. Wanneer is een aanraking dan wel nuttig? Deze vraag zullen we uitgebreid onderzoeken. Vervolgens komt de vraag h^oe je de aanraking geeft. Er is een aantal voorwaarden waar een aanraking aan moet voldoen om je leerling verder te helpen. Deze zullen we bespreken en ook proberen te voelen door correcties te geven aan elkaar.



Yoga met pijn

Hoe yoga verzacht door de pijnwaarneming te veranderen
ZOË ROUS
Zondag 5 november 2023

De meeste mensen met chronische aandoeningen ervaren pijn of ongemak door hun ziekte/aandoening. Het is dan ook niet verwonderlijk dat jij in jouw lessen mensen tegenkomt die pijn ervaren in hun lichaam. Deze bijscholing geeft op een heel heldere medisch-wetenschappelijke manier uitleg over hoe ons pijnsysteem werkt en hoe we die mooie oosterse yogafilosofie kunnen inzetten om pijn te verminderen. Als yogadocenten zijn we ons allemaal bewust van de helende kracht in onszelf en proberen dat ook zoveel mogelijk over te brengen op onze cursisten, maar hoe onderbouw je dit nou met de juiste wetenschappelijke bevindingen en hoe breng je die complexe yogafilosofie over op je cursist?

Yoga voor moed en mededogen specialisatie

Je-Zelf als instrument
WILLIAM YANG
Start op 11 november 2023

Wat was je eerste kennismaking met Yoga? Wat bewoog jou om yogadocent te worden? En hoe trouw ben je daar nu nog aan? Als geen ander weet William Yang samen met jou je eigen spiritualiteit te verkennen. Je leven te beschouwen als pelgrimstocht waarin je met moed, vreugde en enthousiasme je weg gaat en met mededogen kijkt naar je angst, je onzekerheid en je weerstand. Vanuit die essentie kun jij de verbinding aangaan met de ander. In dit kader met ernstig zieke mensen die geconfronteerd worden met de eindigheid van het leven. Ook zij zijn, door wat hen overkomt, teruggeworpen op puur zijn. Je ervaart en leert hoe je met vooral energetisch werk, mensen in kwetsbare omstandigheden kunt begeleiden. De basis hiervoor is het unieke werk van Hetty Draaiër waarin essentiële elementen uit Oosterse en Westerse spirituele tradities geïntegreerd zijn.



Hoe yoga kan helpen bij het verminderen en/of voorkomen van overprikkeling
NANNY DEN EXTER
Zondag 12 november 2023

Ieder mens krijgt continue prikkels binnen. Normaal gesproken verwerken je hersenen de prikkels zonder dat je het in de gaten hebt. Maar wat als er meer prikkels binnen komen dan de hersenen kunnen verwerken? Dit is wat we overprikkeling noemen. Bij langdurige overprikkeling kan dit uitmonden in angststoornissen, burn-out, depressie. In deze bijscholing krijg je inhoudelijke en praktische informatie hoe jij als yogadocent jouw cursisten kan helpen bij het verminderen en/of voorkomen van overprikkeling. Niet alleen op de yogamat maar ook met oefeningen voor in het dagelijks leven.

‘Vanuit de bron je eigenheid herkennen’

MAGDA SAMSON

Tweedaagse bijscholing op
18 en 19 november 2023

Vanuit de bron je eigenheid herkennen. Wat kan Yoga & Dans hieraan bijdragen? Vél! Muziek resonanceert en kan bij mensen aanraken wat niet meer in woorden te vatten is. Yoga, dans en muziek zijn zo een drie-eenheid, die je kan brengen bij jouw bron. En ook al dans je de choreografie van een ander, iets van jou zelf resonanceert altijd mee. Die eigenheid is aan de buitenkant zichtbaar doordat jij de choreografie op jouw manier beleeft. Lichaamsbewustzijn is hierbij een belangrijke voorwaarde. Door yoga ga je de bewegingen bewust van binnenuit voelen. Yoga & Dans verbindt de danstaal met de yogataal. Tegelijkertijd passen de Yoga & Dans bewegingen precies in de muziek omdat er wordt gewerkt met een choreografie. Dans en muziek vallen samen.

De Kracht van Mantra

Bewandel het eeuwenoude, mystieke pad van ‘Yoga van de klank’
GAURANGA HONTELEZ
Zondag 3 december 2023

Yogadocenten maken kennis met de verschillende aspecten van de nādayoga, ze ervaren de invloed ervan op henzelf en krijgen suggesties over hoe deze technieken toe te passen in hun eigen praktijk. De mantra staat centraal. Het zingen van mantra's is ‘in’. Als gevolg van de populariteit van de hatha yoga heeft de westerse wereld ook het zingen van mantra's ontdekt. Het biedt veel mensen verstilling en vreugde. Met die toenemende populariteit is het zingen van mantra's verwesterd. De van oorsprong oosterse traditie is aangepast en daarmee (voor ons) toegankelijker geworden. Ze heeft daardoor iets gewonnen, maar is ontegenzeggelijk ook aspecten kwijtgeraakt. Het is derhalve zaak de Bron niet uit het oog te verliezen.

Critical Alignment Yoga,

Verbindingen tussen de bewegingsketens.
JACOLINE NORDEN
Zaterdag 9 december 2023

Ons leven wordt bepaald door in beweging te komen, te zijn en je verbonden te voelen. We merken daarin dat niet alles altijd soepel verloopt. Er zullen zich patronen/voorkeuren gaan ontwikkelen waarin we ons letterlijk en figuurlijk overeind houden. Dit vraagt onnodig veel energie. En gaat ten koste van een ontspannen en open verbinding naar onszelf en alles om ons heen. CAYoga biedt een mogelijkheid om deze voorkeurshoudingen en bewegingspatronen zichtbaar en bewust te maken. Een beter begrip van de bewegingsketens is ook van toepassing in het dagelijks leven en zal het gemak van de natuurlijke beweging herstellen.

Meditatie en het zelfgenezend vermogen

KLAAS-JAN VAN VELZEN
Driedaagse bijscholing op
zondagen 7 en 21 januari en
4 februari 2024

Leven is bewegen. Onevenwichtigheid zet ons aan tot bewegen, tot Leven. Maar elke onevenwichtigheid heeft de natuurlijke neiging zich in vastere patronen uit te drukken. De eenzijdigheid van die patronen beperkt de vrijheid en de natuurlijke intelligentie van de levensenergie waardoor ziekte kan ontstaan. De algemene remedie tegen de ontwikkeling van eenzijdigheid is steeds weer leeg worden, steeds weer onthecht raken van het bekende en het tegendeel van de eenzijdigheid er bewust bij betrekken. Dan kom je in het midden van de stroom waar de levensbeweging haar natuurlijke intensiteit en ritme krijgt. Meditatie is het hart van deze algemene remedie.





CONTACTGEGEVENS

Abha Hontelez, yogadocent en eigenaar
van Yogacentrum Zweiersdal
Weverstraat 65
6862 DK Oosterbeek
info@zweiersdalbijscholing.nl
www.zweiersdalbijscholing.nl
06-37198167

VYN lid 3108

