

# THE YOGA NIDRA TEACHER TRAINING

*volgens het Satyananda yoga systeem*



Tijdens deze training leer je de diepe ontspanningstechniek van de originele Yoga Nidra op een veilige en verantwoorde manier in de praktijk aan te bieden aan te bieden. Je onderzoekt Yoga Nidra vanuit eigen beoefening/ervaring en leert de theorie en achtergronden van deze methode kennen.

#### Data

22 september 2018 | 10 november 2018 | 19 januari 2019 | 9 maart 2019 | 13 april 2019 | 25 mei 2019

#### Locatie

Yoga Sadhana - City Yoga Retreat Vlissingen, Sint. Jakobstraat 8, Vlissingen

#### Docenten

Sascha Pfeifer, Anneke Fontein, Ingrid Pladdet onder supervisie van Swami Vedantananda Saraswati

De Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) erkent deze specialisatie met 36 bijscholingspunten.

*“Through the practise of Yoga Nidra, we are not only relaxing, but restructuring and reforming our whole personality from within “*

Swami Satyananda Saraswati

## The Yoga Nidra Teacher Training (YNTT)

### **Doelstellingen**

- Aanbieden van een gestructureerde training over Yoga Nidra die de deelnemer een solide biedt om deze ontspanningstechniek in de praktijk aan te leren.
- Bieden van de gelegenheid om de beoefening van Yoga Nidra voor zichzelf te ervaren.
- Vanuit eigen ervaring Yoga Nidra volledig onderzoeken en ontdekken.
- Begrijpen van de theorie en wetenschappelijke achtergronden van Yoga Nidra .
- Bestuderen van mogelijkheden van Yoga Nidra in verschillende situaties.

### **Doelgroep**

- Yogadocenten die Yoga Nidra hebben ontdekt en hier meer over willen leren en begrijpen, zodat ze deze diepe ontspanningstechniek deskundig en efficiënt doorgeven.
- Satyananda-opgeleide docenten.
- Degenen die nauw verbonden zijn met Satyananda Yoga.
- Coaches, therapeuten, pedagogen die werken met mensen met speciale behoeften en die bekend zijn met Satyananda Yoga en al een aantal jaren les hebben gevolgd bij een gecertificeerde docent.

### **Toelatingseisen van de cursus**

- De deelnemer werkt actief als yoga docent.
- Als kandidaten beperkte of geen ervaring hebben met Satyananda Yoga, zijn er drie mogelijkheden om hun ervaring ervan te verdiepen alvorens deel te nemen aan deze Yoga Nidra specialisatie:

a) Gedurende minimaal drie maanden wekelijks een Satyananda yogales bijwonen, waar Yoga Nidra wordt beoefend en kan worden ervaren.

b) Een 3-daagse Yoga Nidra introductiecursus volgen over een periode van drie maanden in het voorjaar 2018. Hierin komen aan bod: de introductie van het Satyananda yogasysteem, beoefening van Yoga Nidra, Raja Yoga, praktische Swadhyaya, werken met chakra's, yoga als levensstijl en de meditatietechniek Antar Mouna - innerlijke stilte.

Voor meer informatie over deze cursus neem contact op met [Yoga Ruimte Hilversum](#).

c) Neem een kijk op de website van de Europese Satyananda Yoga Academie ([www.syae.eu](http://www.syae.eu)) en of de website van de European Satyananda Yoga Family ([www.esyf.eu](http://www.esyf.eu)) voor cursussen die worden gegeven in Satyananda Yoga .

Na de aanmelding volgt een telefonisch interview als onderdeel van de toelatingsprocedure.

## **Trainingseisen**

- Op alle lesdagen van start tot einde aanwezig zijn.
- Voltooien van de vereiste huiswerkopdrachten (gemiddeld 6 studie uren per week).
- Inspreken van zes Yoga Nidra's met de verschillende fasen.
- Dagelijkse beoefening Yoga Nidra.

## **Duur van de training**

Zes lesdagen gedurende de periode van acht maanden met een totaal van 40 1/2 contacturen. Elke dag start om 10.00 uur en eindigt om 17.30 uur. Huiswerk omvat 6 uur studie tussen de lesdagen én dagelijkse beoefening van Yoga Nidra tijdens de training.

## **Inhoud training**

### Praktijk

Beoefening Yoga Nidra – minimaal 6 uur tijdens de training (exclusief beoefening thuis).

### Theorie

- Oorsprong/geschiedenis van Yoga Nidra
- Verschillende fasen van Yoga Nidra
- Hoe Yoga Nidra aan te leren
- De noodzaak aan ontspanning
- De mogelijkheden van Yoga Nidra – toepassingen en verantwoordelijkheden
- Stem- en taalgebruik

## **Lesmethodes**

Lezingen, praktische beoefening (asana, pranayama en Yoga Nidra), ervaring, groepsdiscussies, plenaire sessies en groepswerk.

## **Beoordeling/evaluatie**

Voortdurende feedback gedurende de training, thuisstudie en opdrachten, inclusief opnamen van de verschillende fasen van Yoga Nidra tot tenminste één volledige Yoga Nidra. Evaluatie van het lesgeven in onderdelen van Yoga Nidra tijdens de training.

## **Kwalificatie**

Na succesvolle afronding van de training, ontvangt de deelnemer een certificaat, die haar/hem kwalificeert om zelf Yoga Nidra in de praktijk te doceren.

## **Literatuur**

- Yoga Nidra | Swami Satyananda Saraswati- Engelstalige uitgave BSY - essentieel
- Ancient Techniques of Yoga and Kriya | Swami Satyananda Saraswati
- Teachings of Swami Satyananda
- ander lesmateriaal kan worden aanbevolen
- hand-outs tijdens lesdagen

## **Details over de zes dagen durende cursus verdeeld over 6 dagen/weekenden**

### **Lesdata**

22 september 2018 | 10 november 2018 | 19 januari 2019 | 9 maart 2019 | 13 april 2019 | 25 mei 2019

### **Lestijden**

10.00 tot 17.30 uur

### **Aantal deelnemers**

12 tot 15 deelnemers

### **Kosten**

De prijs voor deze training bedraagt € 750,-- (incl. 21% btw) en is inclusief hand-outs, drankjes (koffie, thee, water) en soep tijdens de lunch. Het lesbedrag is in twee termijnen te betalen. € 250,-- vóór 1 februari 2018 en het restant vóór 1 juli 2018.

### **Docenten**

Anneke Fontein - [Inner Relations Uden](#)

Ingrid Pladdet - [Hari Om Yoga Wolphaartsdijk](#)

Sascha Pfeifer - [Yoga Sadhana Vlissingen](#)

onder supervisie van Swami Vedantananda Saraswati - Senior Yoga Acharya Bihar School of Yoga.  
De cursus wordt in het Nederlands gegeven, waarvan enkele onderdelen in het Engels.

### **Inschrijving**

Vul bij interesse bijgaand aanmeldingsformulier in en stuur deze terug naar:

[yoganidrateachertraining@gmail.com](mailto:yoganidrateachertraining@gmail.com). Wij nemen dan contact met je op om de details van de specialisatie te bespreken. Na toelating tot The Yoga Nidra Teacher Training en nadat de betaling is ontvangen, bevestigen wij de deelname.

## Docententeam

### Swami Vedantananda Saraswati

De docente Swami Vedantananda Saraswati begon met het beoefenen van yoga op haar zestiende. Zij studeerde met verschillende leraren voordat zij haar goeroe, Swami Satyananda Saraswati, ontmoette in 1983 en werd in 1985 in poorna sannyasa ingewijd. Sinds dat keerpunt in haar leven heeft ze yoga in veel gebieden van de samenleving geleerd, gespecialiseerd in het onderwijzen van yoga voor kinderen, bijscholingen en yoga docentenopleidingen. Haar manier van leren wordt gekenmerkt door zijn praktische en down-to-earth benadering.

Swami Vedantananda Saraswati is een Yogacharya in Europa voor de Bihar School of Yoga en Satyananda Yoga. In 2016 werd ze benoemd tot mede-oprichter van de Yoga Vidya Raad van de Bihar School of Yoga Munger. Swami Vedantananda woont momenteel in Portugal, waar ze een verschillende yoga en meditatie retraites aanbiedt.

In de afgelopen vier jaar heeft ze verschillende trainingen in Nederland aangeboden:  
Integratie cursus voor yogadocenten, volgens de richtlijnen van de Bihar School of Yoga in Munger, India  
Pranayama Sadhana (drie maanden in 2014)  
Living yoga in het lesgeven en in het dagelijks leven (2015)

Swami Vedantananda Saraswati is een gerespecteerde en veel geliefde yogadocenten wier humor doorschijnt door haar liefde voor het leven van yoga.

[www.vedantananda.com](http://www.vedantananda.com)

### Anneke Fontein || Aradhana

yoga- en meditatiedocent, ademtherapeute en mental coach

Anneke is een gecertificeerd yogadocent en meditatiecoach sinds 2002. Zij is aangesloten bij de Vereniging Yogadocenten Nederland en de Europese Yoga Unie. Na 23 jaar in het bedrijfsleven te hebben gewerkt, voelde ze een verlangen om te leren vanuit de drukte naar haar innerlijke stilte te gaan, zodat zij haar eigen stem kan horen. Dat is het moment, dat yoga op haar pad kwam.

Zij geeft wekelijkse yoga- en meditatielessen, zowel in het Nederlands als Engels en is gespecialiseerd in yoga voor ouderen, yoga voor mannen, Yoga Nidra, mind management workshops voor bedrijven en coaching. Opleidingen/bijscholingen:

- Vier-jarige yogadocenten opleiding Saswitha Opleiding
- Primordial Sound meditation training (Deepak Chopra)
- Satyananda Yoga Teacher Integration Course bij Swami Vedantananda Saraswati, Portugal, erkend door de Bihar School of Yoga in Portugal
- Chakra Vidya in India, Pranavidya en Yogic Lifestyle, Yoga rondom de Overgang en verschillende yoga bijscholingen in Nederland, India, Slovenië, Portugal en Zwitserland.

Het is Anneke's passie om mensen te inspireren regelmatig te luisteren naar hun eigen stem, zodat ze zichzelf beter begrijpen en de wereld om hun heen.

[www.innerrelations.nl](http://www.innerrelations.nl)

**Sascha Pfeifer || Satyam**

gecertificeerd yoga & meditatie docent, orthopedagoog, adem- & spraakpedagoog, mental coach & yogatherapeut, oprichter en eigenaar Yoga Sadhana

Sascha beoefend sinds 1994 yoga en meditatie. Sinds 2002 geeft hij les in yoga, meditatie en Yoga Nidra in wekelijkse lessen, scholen, weekend seminars/retraites in Duitsland en sinds 2010 in Nederland. In 2013 opende hij het yoga- en retraitecentrum Yoga Sadhana - City Yoga Retreat Vlissingen.

Sascha is opgeleid in de Integrale Bihar Yoga/Satyananda Yoga. Een klassieke yoga traditie die de verschillende yoga's tot een holistisch systeem verbindt. Hij bezoekt regelmatig de bron van de yoga in India, met name de ashram van de Bihar School of Yoga en Rikhiapeeth.

Zijn stijl van lesgeven is gekenmerkt door vreugde, individuele benadering and diepe kennis van fysieke en psychologische verbindingen.

*“Yoga en meditatie zijn mijn focus in het leven en op het leven. Eigenlijk is het dagelijkse leven hier de grootste leraar. Deze zienswijze te ontwikkelen en te houden is de kunst van yoga en meditatie. “*

Sascha geeft lessen, yogatherapie, stress- en mindmanagement op de werkvloer, workshops en bijscholingen voor yogadocenten.

[www.yogasadhana.nl](http://www.yogasadhana.nl)

**Ingrid Pladdet || Aradhana**

yoga en meditatie docent en specialist ouderengeneeskunde met bijzondere aandacht voor palliatieve zorg.

Sinds eind jaren 80 is Ingrid al geïnteresseerd geraakt in yoga en haar filosofie en levensvisie door haar werk in India, Nepal en Bhutan. Pas sinds 1997 beoefent ze zelf ook yoga. Ingrid voltooide de Saswitha opleiding tot docent. Daarna volgden vele cursussen in binnen en buitenland over ayurveda en yoga. Zij vond haar eigen spirituele traditie in de Satyananda /Bihar yoga in de ashrams in Rikhia en Munger in India. Bij Sw Vedantananda volgde de integration course die erkenning geeft tot Satyananda yoga teacher.

Ingrid vindt de verbinding van yoga op de mat en de levenshouding van yoga filosofie buiten de mat de grootste uitdaging van zowel het lesgeven als het leven. Zij combineert daarom graag praktische toepassingen van yoga in het dagelijks leven en in het behouden of hervinden van gezondheid

Ingrid geeft les op verzoek in bedrijven en workshops voor docenten . Verder is zij recent verhuisd naar Zeeland waar ze weer wekelijkse lessen aan het opstarten is.

[www.hari-om.nl](http://www.hari-om.nl)

## Ervaringen yoga docenten YNTT 2017

*“De training vraagt van je om je echt te verdiepen, o.a. door het huiswerk, en dat heb ik als heel stimulerend ervaren. Er wordt wat van je gevraagd, maar je krijgt daar heel veel voor terug. Ondanks dat er nog veel te leren valt in Yoga Nidra, heb ik het gevoel dat ik er klaar voor ben om les te gaan geven in deze prachtige techniek. Een betere, zorgvuldigere training had ik niet kunnen krijgen!”*

Jeanette

*“Het is net alsof nu het stof van de inspanningen en emoties neergedaald is, het echt waardevolle overblijft. En dat is heel wat!”*

Rieneke

*“Workshops en bijscholingen op het gebied van yoga en – zoals ik het weleens noem – de randverschijnselen daarvan: ik ben er verzot op. Van tijd tot tijd kom ik een bijzonder pareltje tegen. Zoals nu, de Satyananda Yoga Nidra teacher training, waarvoor Swami Vedantananda drie weekends naar Amersfoort komt. De voertaal is Engels. Dat is soms even lastig, maar stelt je in staat om te oefenen in het lesgeven in deze taal! Ook wordt uitsluitend het Engelse boek van de Bihar School of Yoga gebruikt.*

*Ik hou ervan om tijdens lesdagen praktisch aan het werk te worden gezet en dat gebeurt hier in de vorm van elkaar in kleine groepjes Yoga Nidra geven onder toezicht oog en toehorend oor van één van de leden van het Satyananda leraren team dat tegelijkertijd door Swami Vedantananda opgeleid wordt om zelf deze cursus aan docenten te mogen aanbieden.*

*Ik ben er prettig druk mee. Gedurende een half jaar mag je dagelijks Yoga Nidra doen, middels zoveel mogelijk verschillende geluidsopnames. Het overige huiswerk is pittig. Veel lezen over de achtergronden, studeren op de diverse toepassingen en mogelijkheden, oefenen, nog eens oefenen. Behalve uitgeschreven teksten voor Yoga Nidra, wordt er ook van je verwacht dat je opnames maakt van je eigen ingesproken tekst en elke maand deze bijdragen instuurt naar het “assistententeam”. Voor deelnemers als ondergetekende geeft het eindcertificaat officieel de bevoegdheid om Satyananda Yoga Nidra aan je eigen cursisten/studenten aan te bieden. Niet onbelangrijk: de training is VYN erkend en levert 36 studiepunten op. Houd de aankondiging voor de volgende trainingen in de gaten. Het zo intensief bezig zijn met Yoga Nidra is een enorme verrijking voor je eigen yogapad.”*

Trude Matla-van der Veer (verschenen in VYN Nieuwsbrief 2017.2)