



Yoga Academie 2023

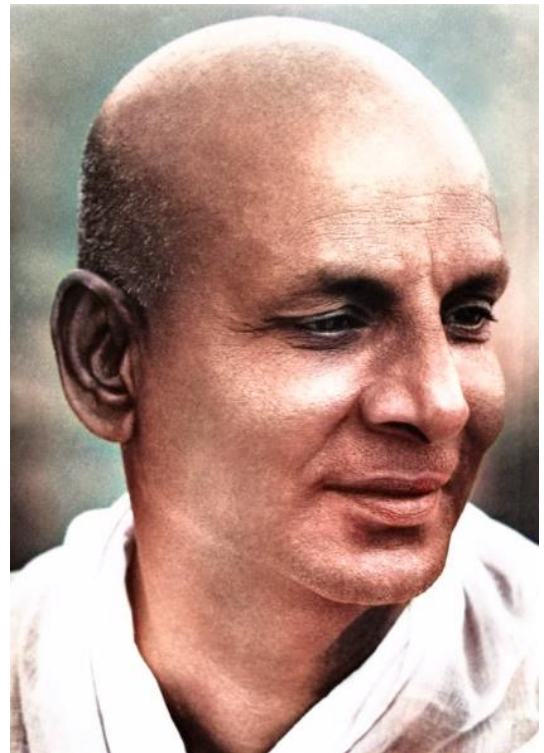
Welkom bij Yoga Vedanta Aalst vzw

De Yogavereniging van Aalst bestaat sinds 1962 en werd opgericht door de gebroeders Kiekens. Zij werden hiertoe geïnspireerd door Swami Sivānanda die in 1936 The Divine Life Society stichtte in het stadje Rishikesh in Noord-India. Op die manier is Yoga Vedanta Aalst een afdeling van The Divine Life Society en is er tot op de dag van vandaag een hecht contact met deze authentieke bron van Yoga.

Yoga Vedanta Aalst verzorgt sinds 1969 een opleiding tot yogadocent, de Yoga Academie. Doorheen de jaren heeft de academie verschillende vormen aangenomen. In haar huidige vorm biedt zij meer dan **500 opleidingsuren gespreid over vier jaar** en bestaande uit verschillende modules.

De vierjarige opleiding is **erkend door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België en voldoet aan het programma opgelegd door de Europese Yoga Unie.**

Na twee jaar heeft de kandidaat voldoende bagage om een gewone yogales te geven. Wie geslaagd is voor de voorziene proeven kan een certificaat van basiskennis behalen.



Kostprijs

Alle leraren van de Yoga Academie te Aalst werken op vrijwillige basis, zonder enig winstbejag. De opbrengst van het cursusgeld wordt gebruikt om de werking van de vereniging te ondersteunen.

De kostprijs van de opleiding bedraagt **€ 300 per jaar**.

In dit bedrag is het lidmaatschap van Yoga Vedanta Aalst inbegrepen. Het lidmaatschap geeft recht op deelname aan de yogalessen in de ashram tijdens de week. Sommige van deze lessen kunnen ook online gevolgd worden. Meer informatie op onze website www.yoga-vedanta-aalst.be.

In het lidmaatschap is tevens het maandblad "Licht van Sivānanda" begrepen.

De deelname aan weekends is niet begrepen in het cursusgeld.

Les volgen als vrije student van één of meerdere modules is eveneens mogelijk. Vrije studenten komen niet om een diploma te behalen maar uit persoonlijke interesse. Zij hoeven geen examens af te leggen, eindwerken in te dienen of te voldoen aan de minimumvereisten inzake aanwezigheid.

Wie slechts sommige vakken volgt betaalt € 40 per vak, per jaar. Hiervoor moet je wel lid zijn van Yoga Vedanta Aalst (€ 70 per jaar).

Het rekening nummer is **BE77 0010 9559 0142** op naam van Yoga VZW.

Voorwaarden voor het bekomen van het diploma yogadocent

De vierjarige opleiding biedt de mogelijkheid om een diploma te behalen dat erkend is door de Europese Yoga Unie en de Yoga Federatie van Nederlandstaligen in België.

Na twee jaar bestaat de mogelijkheid om een certificaat van basiskennis te behalen erkend door Yoga Vedanta Aalst.

Hierna volgen de voorwaarden voor het behalen van het certificaat en het diploma.

- Minstens 85 % van de lessen hebben bijgewoond.
- Hebben deelgenomen aan minstens 2 retraites (YVA) en 2 weekends (academie 2023) (certificaat: 1 retraite YVA en 1 weekend academie 2023).
- Geslaagd zijn voor de examens afgenomen door de leraren van de verschillende vakken.
- In relatie tot medestudenten en leraren een gedrag vertonen dat strookt met de ethische principes van yoga (yamas).
- Een eindwerk hebben afgeleverd over een onderwerp naar keuze dat verband houdt met de opleiding (enkel voor het behalen van het diploma).

Lessenrooster

De lessen vinden plaats om de twee weken, telkens op zaterdag van 10 uur 's ochtends tot 18.15 uur van september tot juni. Op sommige zaterdagen is er geen les wegens bijscholing, retraite van Yoga Vedanta Aalst of van de Yoga Federatie.

Het lessenrooster wordt in het begin van elk academiejaar verstrekt aan de studenten en is steeds beschikbaar in een Dropbox-map waartoe alle studenten toegang hebben.

2023 TYPE 1 jaar 1 (2023-1)		
Westerse tradities	10:00	12:00
Anatomie	12:45	14:00
Yoga sutras of Advaita Vedānta	14:15	15:30
Hatha Yoga Praktijk	15:45	17:15
Satsang	17:30	18:15
2023 TYPE 2 jaar 2 (2023-2)		
Kunst van het lesgeven (proeflessen)	10:00	12:00
Anatomie	12:45	14:00
Yoga sutra of Advaita Vedānta	14:15	15:30
Hatha Yoga Praktijk	15:45	17:15
Satsang	17:30	18:15
2023 TYPE 3 jaar 1 tot 4 (2023-3)		
Kunst van het lesgeven (theorie)	10:00	12:00
Yoga sutra of Advaita Vedānta	12:45	14:15
Hatha Yoga Praktijk	14:30	16:00
Meditatie	16:15	17:15
Satsang	17:30	18:15
2023 TYPE 4 jaar 1 tot 4 (2023-4)		
Upanishads	10:00	12:00
Bhagavad Gītā	13:00	15:30
Hatha Yoga Praktijk	15:45	17:15
Satsang	17:30	18:15
2023 TYPE 5 jaar 3 en 4 (2023-5)		
Kunst onderwijzen (proeflessen)	10:00	12:00
Kunst onderwijzen (theorie)	12:45	14:00
Hatha Yoga Praktijk	14:15	15:45
Āyurveda	16:00	17:15
Satsang	17:30	18:15
2023 TYPE 6 jaar 3 en 4 (2023-6)		
Kunst onderwijzen (proeflessen)	10:00	12:00
Yoga sutra of Advaita Vedānta	12:45	14:00
Hatha Yoga Praktijk	14:15	15:45
Āyurveda	16:00	17:15
Satsang	17:30	18:15

Je kan de dagen waarop er academie is steeds terugvinden in het tijdschrift en op de website:

www.yoga-vedanta-aalst.be.

Het type lesdag voor elke datum kan geraadpleegd worden op de Dropbox.

Voor het academiejaar 2023-2024 ziet het lessenrooster er als volgt uit.

YA 2023 data 2023-2024		
9/09/2023	15u	Oriëntatie YA 2023
23/09/2023	2023-1	
7/10/2023	2023-4	
14/10/2023		Retraite YVA
28/10/2023	2023-1	
18/11/2023		Retraite YFN
25/11/2023	2023-3	
9/12/2023	2023-1	
23/12/2023	2023-4	
30/12/2023		Bijscholing
13/01/2024	2023-3	
27/01/2024	2023-1	
10/02/2024	2023-4	
24/02/2024	2023-3	
9/03/2024	2023-1	
23/03/2024		Retraite YVA
30/03/2024	2023-4	
13/04/2024	2023-1	
20/04/2024		Retraite YFN
4/05/2024	2023-1	
18/05/2024	2023-3	
1/06/2024		Retraite academie 2023
15/06/2024	2023-1	
29/06/2024	2023-1	

Programma

HATHA YOGA PRAKTIJK

Yogalessen tijdens dewelke de volgende groepen van oefeningen aan bod komen.

- Opwarming
- Berghouding
- Kriyās
- Evenwichtshoudingen
- Achterwaartse, voorwaartse en zijwaartse buigingen
- Torsies
- Omgekeerde houdingen
- Mudrās en bandhas
- Ontspanning
- Praanāyāma
- Meditatie

Docenten: Ilse Bolangier, Kathy Van der Heyden, Marc Braeckman, Raf Van Belle, Pascal Debremme.

YOGA SUTRA VAN PATANJALI

We onderzoeken : wat is yoga en wat is het doel van yoga. We maken kennis met het achtvoudige pad : Yamas, Niyamas, Āsana, Prānāyāma, Prathyāhāra, Dhāraṇa, Dhyāna en Samādhi. We werken interactief en gaan na hoe we deze wegwijzer kunnen integreren in ons dagelijks leven. We bestuderen zowel de valkuilen op het yogapad: de klesha's, de 9 verleidingen, de 5 soorten kennis als de methodes om onwetendheid of avidyā op te heffen.

In het eerste jaar leren we vooral de verschillende begrippen kennen. We testen deze kennis op het einde van het eerste jaar aan de hand van een schriftelijk examen. In het vierde jaar wordt deze materie verder uitgediept.

Docenten: Kathy Van der Heyden en Marc Braeckman.

ADVAITA VEDĀNTA

Bespreking van klassieke werken over Advaita Vedānta (non-dualiteit) zoals de VIVEKACHUDĀMANI van Shankarāchārya.

De Vivekachoedāmani is een filosofische verhandeling over Advaita Vedanta, een school die de non-duale aard van de werkelijkheid benadrukt. De titel " Vivekachudāmani " kan vertaald worden naar "Het Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen" en werd geschreven door de 8e-eeuwse Indiase filosoof Adi Shankarāchārya.

De tekst bestaat uit 581 verzen en wordt gepresenteerd als een dialoog tussen een guru (leraar) en een discipel (leerling). Het behandelt de fundamentele vragen van het menselijk bestaan, de aard van het zelf (Ātman) en de ultieme realiteit (Brahman). Het centrale thema draait om het concept "Viveka", wat discriminatie of onderscheidingsvermogen betekent. Shankarachārya benadrukt het belang van onderscheid maken tussen het werkelijke en het onwerkelijke, het eeuwige en het tijdelijke, en het Zelf en het niet-Zelf.

De Vivekachudāmani behandelt verschillende filosofische onderwerpen, waaronder de viervoudige kwalificaties die nodig zijn voor spirituele realisatie, de aard van Brahman als de uiteindelijke realiteit, de illusoire aard van de wereld, het proces van Zelfrealisatie en het pad naar bevrijding.

Op het einde van het tweede en derde jaar wordt de kennis getoetst.

Docent: Luc Bael

UPANISHADS

- Overzicht van de belangrijkste schriften.
- De verschillende Vedische filosofische scholen met nadruk op Yoga en Vedānta.
- Kijk op leven-dood-bewustzijn volgens de Isa, Katha en Mandukya Upanishads
- De relatie individu-gemeenschap en mens-universum volgens de Brihadāraṇyaka en Chāndogya Upanishads.
- Levensbetrachtingen en de instrumenten om deze te bereiken.
- Recitatie en meditatie als instrument.
- De menselijke taak, dharmisch leven.

Docent: Peter Van Lierde (Krishna)

BHAGAVAD GĪTĀ

- Kadering in de Mahābhārata, met basisthema's van dharma en satya.
- Invocatie van de gītā dhyānam.
- De gītā als veldgids in de toepassing van Vedische kennis.
- Belichting van de 18 hoofdstukken met hun respectieve verzen.
- Verschillende benaderingen en duidingen.

De verworven kennis wordt getoetst op het einde van het tweede en vierde jaar.

Docente: Linda Brys.

ANATOMIE

Lesvorm en lesmateriaal:

Powerpoint presentaties, waar nodig ondersteund door materiaal zoals skelet.

Oppervlakteanatomie d.w.z. dat deelnemers bij zichzelf verschillende botten, gewrichten, spieren en andere structuren kunnen aanduiden/voelen in het lichaam.

We maken ook de link met de yoga-beoefening (bv welke houdingen kunnen best aangepast worden bij mensen met bepaalde klachten).

Inhoud:

Jaar 1

Voornamelijk musculoskeletaal stelsel. We bespreken zowel anatomie (bouw) als fysiologie (werking) en dynamische aspecten. We bekijken verschillende regio's, relevant voor de beoefening van yoga.

- Bouw van het lichaam.
- De cel – DNA
- Korte synthese van voedingsleer - de bouwstenen van ons lichaam
- Skelet
- Spierstelsel
- Bekken, heup en knie
- Voet en enkel
- Romp
- Schouders

Jaar 2:

- Spijsvertering
- Ademhaling
- Circulatie (hart en bloedsomloop)
- Zenuwstelsel met inbegrip van ortho- en parasympatisch zenuwstelsel
- Hormonaal stelsel
- Urogenitaal stelsel

- Zintuigen

Toets van de kennis op het einde van het tweede jaar.

Docente: Sofie Deweghe, arts.

KUNST VAN HET LESGEVEN

Cursisten krijgen zelf de āsanas, prānāyāma, meditatie onder de knie en krijgen ook aangeleerd hoe ze op een verantwoorde wijze deze āsanas, prānāyāma, meditatie in een yogales doorgeven

Tijdens het eerste en tweede jaar focussen we ons op het geven van een Hatha yoga les voor beginnende yogi's.

- Hoe stellen we een uitgebalanceerde yogales samen? We behandelen verschillende methoden om "aan te komen op de mat", verschillende opwarmingsoefeningen en -reeksen, kriyā yoga en yoga flow, āsanas en prānāyāma en een diepe ontspanning.
- Hoe begeleiden we de deelnemers van een les in de juiste houding, pratend én zelf juist uitvoerend.
- Wat vertel je tijdens een yogales? Wat maakt het onderscheid tussen yoga en bv pilates.
- Wat met timing?

Tijdens het derde jaar bekijken we het verschil tussen een beginnersles en een les voor gevorderde yogi's, zowel op fysiek niveau (āsanas en prānāyāma) als op vlak van het doorgeven van de yogafilosofie tijdens de les.

Tijdens het vierde jaar komen de volgende thema's aan bod.

- hoe bouw ik een lessenreeks op (opdracht in de loop van het 4^{de} jaar)
- Hoe pas ik mijn les aan voor een doelgroep met beperkingen

We hanteren vooral het handboek "Focus op yoga", uitgegeven door Yoga Vedanta Aalst.

Een gedeelte van het vak "Kunst van het Lesgeven" wordt besteed aan het afnemen van proeflessen gepresenteerd door de studenten.

Docenten: Ilse Bolangier, Kathy Van der Heyden en Marc Braeckman.

WESTERSE TRADITIES

Het thema van deze lessen aangeboden gedurende het eerste jaar is: Zelfkennis met kleine z en grote Z. Tijdens deze lessen komen de volgende onderwerpen aan bod.

- Egovorming in onze westerse maatschappij.
- Westerse psychologie: Freud, Jung, Maslow.
- Rasa Sādhana (emoties: wat? hoe? omgaan met...)
- Westerse visie op kosmische wetmatigheden (polariteit, karma, e.d.)
- Westerse mythologie, sprookjes, sagen en legenden.
- Westerse religie, mystiek, mysteriescholen.
- Westerse filosofie.

Evaluatie op het einde van het eerste jaar.

Docent: Jan De Smedt.

ĀYURVEDA

- Betekenis en oorsprong van Āyurveda (sāmkhya filosofie en geschiedenis).
- De gurvādi gunas of 10 paren van tegenstellingen.
- De mahābhutas of 5 grove elementen.
- De doshas en subdoshas.
- De constitutie: prakriti, vikriti en mentale constitutie.

- De doshas in balans brengen.
- De dhātus of weefsels.
- De malas of afvalproducten.
- De srotāmsi of kanalen.
- Agni (vuur) en āma (gifstoffen).
- Ojas, Tejas en Prāna, de subtiele essenties.
- Voeding (āhāra).
- Leefwijze (vihāra) en dagelijkse routine (dynācharya).
- Het ziekteproces en de oorzaken van ziekte.
- De āyurvedische diagnose.
- Shamana en shodana therapieën (o.a. panchakarma).
- Dravyaguna: de āyurvedische geneesmiddelen.
- Tanmātrā chikitsā, een therapie die gebruik maakt van klanken, kleuren, geuren, massage, edelstenen, e.a.
- Marma therapie.

Opdracht op het einde van het vierde jaar.

Docent: Luc Bael.

SATSANG

Satsang is een Sanskrietwoord dat "samenzijn in waarheid" betekent.

Dit is een gevarieerd programma waarin zowel filosofie als kiertan aan bod komen.

Docent: Jozef Kiekens (Narayana).

Cursusmateriaal

Alle cursusmateriaal wordt in digitale vorm beschikbaar gesteld via een Dropbox map die toegankelijk is voor alle studenten.

Voor sommige vakken worden gedrukte cursussen gratis verstrekt aan de cursisten.

Locatie

De lessen vinden plaats in de Swami Sivananda ashram gelegen Volksverheffingsstraat 95 te 9300 Aalst. [YVA](#)

De weekends vinden plaats op een andere locatie, meestal de Oude Abdij in Drongen.

Aangezien de āshram in een woonwijk ligt en er in de buurt een aantal scholen zijn waar op zaterdag soms activiteiten doorgaan, is het niet altijd evident om een parkeerplaats te vinden.

Men mag ook niet meer parkeren op plaatsen die geel omlijnd zijn. Dit zijn nu parkeerplaatsen voor bewoners. Het is beslist aangeraden om wat vroeger te komen zodat je tijd hebt om parking te vinden in de omliggende straten, en zo in alle rust je lesdag te beginnen.

Lokalen in de ashram

Gang

Hier kan je je schoenen en jas achterlaten. Best geen waardevolle voorwerpen achterlaten in deze ruimte.

Yogazaal

Er wordt gevraagd om je gsm steeds uit of op 'stil' te zetten, en om de lessen zo min mogelijk te storen door tijdens de les te praten.

Op die manier kunnen we de aandacht maximum focussen op het Yoga-onderricht zelf.
Vragen stellen tijdens de les staat uiteraard vrij.

In de praathoek

De "praathoek" verwijst naar het voorste gedeelte van het woonhuis waar je 's middags je lunchpakket kan verbruiken. Tijdens de pauzes kan je er koffie en thee krijgen voor 2 euro voor de hele dag.

Aan de praathoek grenst een keukentje met een fornuis, koffiezet, waterverwarmers, koelkast en microgolf.

In de praathoek bevindt zich ook een bibliotheek waar je gratis boeken kan uitlenen mits je naam, de datum en het uitgeleende boek te vermelden in een register.

Karma yoga

Alles in de Yogavereniging gebeurt op basis van vrijwilligerswerk. Leraren ontvangen geen vergoeding en ook het onderhoud wordt gedaan door vrijwilligers. Ook aan de studenten wordt gevraagd om hun steentje bij te dragen in de vorm van koffie en thee bereiden, afwassen, helpen met het schoonmaken van de yogazaal, de gang en de toiletten en alles op orde zetten voor de week nadien.

Soms wordt er een karma yogadag georganiseerd waarop leden en studenten welkom zijn.

Contactpersoon

Luc Bael, directeur Yoga Academie

GSM: 0479 600 837

E-mail: luc@yoga-vedanta-aalst.be

INSCHRIJVINGSFORMULIER YOGA ACADEMIE 2023	
NAAM	
VOORNAAM	
STRAAT - HUISNR	
POSTCODE	
GEMEENTE	
LAND	
TEL / GSM	
GEB. DAT.	
BEROEP	
PERSOONLIJKE ERVARING MET YOGA	
E-MAIL	
MOTIVATIE	

- **LEDEN**

De inschrijving is definitief zodra het cursusgeld van 230€ werd gestort op rekeningnummer **BE77 0010 9559 0142** op naam van Yoga VZW, Volksverheffingstraat 95 te 9300 Aalst met vermelding van je naam en "YA 2023".

- **NIET-LEDEN**

Indien je nog geen lid bent van Yoga Vedanta Aalst, schrijf dan 300€ over met vermelding van je naam en "YA 2023 en lidmaatschap".