



Level 1

Kundalini Yoga Lerarenopleiding



Start Augustus 2012

Voor iedereen die:
gecertificeerd leraar wil worden
zich wil verdiepen in de wetenschap van Kundalini Yoga
de yogische leefstijl wil integreren in het dagelijks leven en in het werk



De Level1 lerarenopleiding is ontwikkeld door Yoga Lifestyle Studio in samenwerking met Gurumarka Singh Khalsa en wordt erkend door het KRI - Kundalini Yoga Research Institute

Thema's

Wat is Yoga
Ademhaling
Kriya
Mantra
Sadhana
Meditatie
Ontspanning
Yoga houdingen
Anatomie
Chakra's
Ten Bodies
Psychologie
Humanologie
Aquarius Tijdperk
Golden Chain
Yogi Bhajan
Rol als Leraar
Voeding en dieet
Yogische levensstijl

*"Als je iets wilt leren,
lees er dan over
Als je iets wilt begrijpen,
schrijf er dan over
Als je iets wilt beheersen,
onderwijs het"*

Yogi Bhajan

Kundalini Yoga Lerarenopleiding level 1

De opleiding

De level1 opleiding is ontworpen om je kennis over yoga te verbreden en te verdiepen. Je ontvangt de theorie, de praktijk en de ervaring die nodig is om je tot professioneel yogadocent te ontwikkelen. De opleiding is een bijzonder en veelzijdig leerproces voor iedereen die geïnteresseerd is in gezond en bewust leven.

De training wordt verzorgd in vijf weekenden, een week en een examenweekend. De weekenden beginnen om 19:00 uur op vrijdag en eindigen om 17:00 uur op zondag. Iedere dag beginnen we met Sadhana, een ochtenddiscipline die je fysiek sterk maakt en mentaal in balans brengt. De dagen zijn gevuld met theorielessen, yoga, meditaties, groepsopdrachten en buitenactiviteiten. Tijdens de pauzes verzorgen we heerlijke vegetarische maaltijden.

De week

De week is een unieke ervaring waarbij we nog dieper ingaan op de verschillende aspecten van Kundalini Yoga. De dagelijkse sadhana, een yogisch reinigingsdieet en de positieve omgeving helpen je bewustwordingsproces ten aanzien van je relatie tot voeding, emoties, stress en familiepatronen. We doen lange meditaties en ervaren de kracht van groepsbewustzijn. De week is een ervaring voor het leven en biedt ruimte voor transformatie.

Extra ondersteuning

Tijdens de opleiding heb je persoonlijke gesprekken met Gurumarka over je ontwikkelingsproces. Daarnaast ontvang je extra ondersteuning van het lerarenteam. Het team bestaat uit gekwalificeerde leraren en trainers die aanwezig zullen zijn ter begeleiding, maar ook om hun kennis en ervaring te delen.

Locatie

De opleiding vindt plaats in een mooi seminar huis met grote lichte ruimtes, verwarmde vloeren en comfortabele tweepersoons kamers. Het gebouw is omgeven door een prachtig bosrijk natuurgebied. Het biedt ons een rustige, warme en veilige atmosfeer om samen te kunnen zijn en ons werk te doen.

Materiaal

De trainingsmaterialen bestaan uit:
The Aquarian Teacher
The Master's Touch
Self Knowledge
Reaching Me in Me
Sadhana cd
Japji Sahib

Certificering

Deze opleiding wordt erkend door KRI - Kundalini Research Institute. Na succesvolle afronding van de opleiding ontvang je het "International Kundalini Yoga Level 1 - Instructor" certificaat.



Leraren en trainers

Gurumarka Singh

Heeft 14 jaar in de ashram in New Mexico gestudeerd bij Yogi Bhajan (meester in Kundalini Yoga). Hij onderwijst Kundalini Yoga sinds 1972 en leidt sinds 1995 leraren op in heel Europa. Gurumarka biedt tevens: de Level 2 en Kinderyoga



Lerarenopleiding, LifeMAP Strategische Planning voor Persoonlijk Succes en Individuele Coaching.

Gobinde Singh

Onderwijst yoga sinds 1991. Gobinde is een ervaren docent in Hatha Yoga en Kundalini Yoga. Verder is hij opgeleid als natuurgeneeskundige en studeert hij verder in ayurveda, massage en autogenese. Tijdens de opleiding verzorgt Gobinde een specialisatie training in de schoonheid, gratie en kracht van yogahoudingen.

Team

Onze teambenadering staat garant voor een optimale leeromgeving. Gastdocenten en trainees zullen hun vele jaren ervaring delen. Zij verzorgen verschillende lessen over onderwerpen waarin zij gespecialiseerd zijn. Dit biedt je de mogelijkheid om kennis te maken met verschillende stijlen van lesgeven. Alle trainers zijn KRI/IKYTA gecertificeerd.

Locatie

Meeuwenveen Accommodaties
Meeuwenveenweg 1-3
Havelte / 0521-341289
www.meeuwenveen.nl

Kennismakingsgesprek

We bieden een kennismakingsgesprek om meer inzicht te krijgen in jouw achtergrond en motivatie. Dit kan in een persoonlijke afspraak of per telefoon.

Data: 2012/2013

30 - 02 Augustus - September
05 - 07 Oktober
23 - 25 November
20 - 27 Januari (week)
01 - 03 Maart
05 - 07 April
24 - 26 Mei (examenweekend)

Weekenden beginnen op vrijdag om 19:00 uur. 1 of 2 weekenden kunnen worden ingehaald indien gemist.

Kosten

Vanaf € 3000 inclusief:

- opleidingskosten
- registratie & aanbetaling
- accommodatie seminar huis
- vegetarische maaltijden
- examen en certificatie

Exclusief € 150 - 250 voor:
Opleidingsmaterialen, Boeken and CD's

Betalingsopties*

Vroege betaling en korting:
€ 3000 (betaling vóór 15 juni)
€ 3150 (betaling vóór 30 aug.)
€ 3250 (10 termijnen betaling.
De aanbetaling van € 500 en tien
maandelijkse betalingen van € 275)
(*Deze informatie kan veranderen.)

Registratie

1) Vul het online registratieformulier in op onze website: www.lifestylestudio.nl door de Level 1 Lerarenopleiding pagina te openen en te klikken op "online registreren".

2) Betaal de aanbetaling van € 500
(niet terugvorderbaar)
Let op: Limiet is 25 studenten!!

Bank: Rabobank Rek.nr. 1281.30.369
onder vermelding van TTL1 2012 + uw naam

Informatie / contact

Amsterdam / Siridharma
info@lifestylestudio.nl
www.lifestylestudio.nl
020 320 4922

Haarlem / Amrit Dev
amritdev@lifestylestudio.nl
06 55 780 723

Studievooraarden – Kundalini Yoga Lerarenopleiding Level I

I. Aanmelding

1.1 Online aanmelding

Studenten melden zich aan door invulling van het online registratieformulier. De overeenkomst tussen student en Yoga Lifestyle Studio (YLS) bestaat uit het registratieformulier, de opleidingsbrochure en de hierin opgenomen studievooraarden. Met de online aanmelding gaat de student akkoord met de inhoud hiervan.

1.2. Aanbetaling

De aanmelding is pas geldig na aanbetaling van 500 euro per bank:

Onder vermelding van:

TTL1 2012 aanbetaling en uw naam.

Bankgegevens

Rabobank 1281.30.369

Yoga Lifestyle Studio

Amsterdam

IBAN: NL05RABO0128130369

BIC: RABONL2U

1.3 Kennismakingsgesprek

Na ontvangst van de aanmelding neemt YLS contact op met de student voor een kennismakingsgesprek. Tijdens het kennismakingsgesprek kan de student vragen stellen over de opleiding. Voor de opleiding is het kennismakingsgesprek een belangrijk middel om meer inzicht te krijgen de achtergrond en motivatie van de student. Op basis daarvan kan de juiste afstemming plaatsvinden. Het gesprek kan tijdens een persoonlijke afspraak of per telefoon plaatsvinden.

1.4 Welkom

De student ontvangt per email een bevestiging, een welkomstbericht van de hoofdtrainer en verdere details ter voorbereiding op het eerste weekend:

- Bevestiging van de registratie
- Welkomstbericht van de hoofdtrainer
- Informatie over de locatie, route omschrijving en andere praktische informatie.
- Voor aanvang van het eerste weekend ontvangt de student tevens een lijst met contactgegevens van alle ingeschreven studenten. Deze kan worden gebruikt om vervoer te regelen en later voor correspondentie.
- Studenten contactgegevens.

1.5 Bedenktijd

Na aanmelding heeft de student een bedenktijd van 7 werkdagen. Besluit de student binnen deze tijd toch af te zien van de aanmelding, dan wordt de overeenkomst ontbonden en worden betaalde opleidingsgelden terugbetaald.

2. Betaling

2.1 Overschrijving

Betaling uitsluitend per bank, onder vermelding van:

TTL1 2012, uw naam, de aflossingstermijn (indien van toepassing).

Bankgegevens

Rabobank 1281.30.369

Yoga Lifestyle Studio

Amsterdam

IBAN: NL05RABO0128130369

BIC: RABONL2U

2.2 Betaalopties

Op het aanmeldformulier kan de student kiezen uit verschillende betalingsopties:

- Vroege betaling en korting:
Voor algehele betaling vóór de aangegeven kortingsdata ontvangt de student aanzienlijke korting op de studiekosten. Het volledige bedrag dient uiterlijk 10 dagen voor het eerste opleidingsweekend te zijn overgemaakt.
- Betaling in termijnen:
Zowel de aanbetaling van 500 euro als de eerste termijn dient uiterlijk 10 dagen voor aanvang van het eerste opleidingsweekend te zijn overgemaakt.

2.3 Factuur

De student ontvangt een factuur voor de totale opleidingskosten.

2.4 Administratieve vragen

Voor vragen van administratieve aard kan de student terecht bij de tijdens de opleiding aanwezige studenten contactpersoon of studiecoördinator.

[Zie 1.3 Contactlijst]

3. Studiematerialen

3.1 Bestellen

De studiematerialen zijn voor eigen rekening van de student en kunnen online worden besteld: www.yogawebstore.nl. Daarbij kan de student gebruik maken van de combinatieaanbieding en tegen gereduceerde prijs. De bestelling kan worden uitgedeeld tijdens het eerste opleidingsweekend op locatie.

3.2 Materialenlijst

De studiematerialen lijst bestaat uit de volgende boeken en cd's:

- Aquarian Teacher - Yogi Bhajan
- Master's Touch - Yogi Bhajan
- Peacefull Warrior – Karta Singh
- Self Knowledge
- Reaching Me in Me
- Japji / Nitnem Banis

3.3 Eigendomsrecht

Op de studiematerialen rusten copyrights. De materialen mogen dan ook niet zonder toestemming van de auteur worden gekopieerd of vermenigvuldigd.

*Rundalini yoga is
a method to become
nothing, so that
everything can flow
through you*

4. Examen en certificering

4.1 Certificaat

Na succesvolle afronding van de opleiding ontvangt de student het “International Kundalini Yoga Level 1 - Instructor” certificaat volgens KRI – Kundalini Research Institute. De opleiding is internationaal erkend door KRI en kwalificeert de leraar voor de registratie als lid van Kundalini Yoga Nederland (KYN) en de Internationale Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA). Deze registraties bevestigen de professionele status en bieden de leraar ondersteuning en verschillende voordelen.

4.2 Voorwaarden

Om de opleiding succesvol te kunnen afronden en daarbij het certificaat te verkrijgen dienen studenten aan de volgende voorwaarden te voldoen:

Kosten:

Volledige betaling van alle kosten.

Aanwezigheid:

Studenten moeten minimaal 80% aanwezig zijn alle 6 weekenden en de week die worden gedoceerd in het opleidingsjaar. Dat betekent dat men maximaal twee weekenden mag missen. Wanneer een student niet aanwezig kan zijn wordt in overleg gekeken wat de student moet inhalen om de gemiste stof in te halen. Bij afwezigheid van meer dan 80% kan de student de opleiding alsnog afronden door het bijwonen van een weekend of week tijdens het volgende opleidingsjaar. Let op: maximale lengte van de opleiding is 2 jaar vanaf de startdatum.

Uren:

De opleiding neemt op zijn minst 200 uur in beslag [en extra tijd voor het uitwerken van het schriftelijke praktijk examen, zelfstudie in voorbereiding op het schriftelijk theorie examen.]

- 180 uur klassikale instructie en praktijk [6 weekenden plus 1 week]
- 40 daagse meditatie en yoga beoefening [15 - 31 minuten per dag - eigen tijd]
- 12 uur lezen [zie studiematerialen]
- 18 sadhana / ochtend meditatie [2.5 uur per dag - tijdens opleidingsdagen]
- Het bekijken van ten minste twee video klassen door Yogi Bhajan.
- 40 daagse sadhana / ochtend meditatie. [2.5 uur per dag - eigen tijd]

Lezen:

Het cursus handboek “The Aquarian Teacher” door Yogi Bhajan en twee hoofdstukken uit “The Master's Touch” door Yogi Bhajan. Aanbevolen lectuur: Yogi's World en andere Kundalini Yoga boeken. Voor een uitgebreid overzicht van alle boeken en materialen zie: www.yogawebstore.nl

Extra lessen:

De studenten zijn verplicht om een minimum van 20 Kundalini Yoga lessen bij te wonen, hetzij voor, tijdens of na de training. Deze moeten worden onderwezen door een KRI gecertificeerde instructeur.

Examen en cursusopdracht:

- Schriftelijk theorie examen: open vragen en multiple choice
- Schriftelijk praktijk examen: het ontwerpen van twee verschillende cursus leerplannen.

4.3 Evaluatie van de student:

De eindevaluatie van de student, na voltooiing van de opleiding, zal worden gebaseerd op zowel de bovengenoemde criteria als de algemene evaluatie van:

- De student betrokkenheid bij de opleiding [waaronder het leiden van een yogasessie tijdens de opleiding]
- Het algemeen begrip van het praktische materiaal
- De naleving van de internationale norm voor Kundalini Yoga docenten: “3HO Code of Professional Standards for Kundalini Yoga Teachers”.
- Het behalen van een voldoende beoordeling voor het schriftelijk examen en de cursusopdracht. [zie 4.2 Examen en cursusopdracht]
- Mondelinge eindevaluatie door de docenten.

4.4 Evaluatie van docenten:

De student is verplicht om een vertrouwelijk evaluatie formulier in te vullen voor elk van de docenten. Deze zullen worden voorgelegd aan het hoofdkantoor van KRI.

4.5 Herkansing:

Een student, die niet slaagt voor het eerste examen, kan herkansen en eventueel tegen verblijfskosten verder worden opgeleid voor het volgende examen.

4.6 Vragen en advies:

De student heeft het recht op kosteloos advies met betrekking tot de studie. Tijdens de opleidingsdagen kunnen te allen tijde vragen of advies worden gevraagd aan de aanwezige studentcontactpersoon of aanwezige docenten.

4.7 Toezicht:

Examens worden bewaard en staan onder toezicht van KRI. Deze kunnen steekproefsgewijs controles uitvoeren. Als de student het niet eens is met de uitslag van het examen, dan kan de student KRI vragen het examen opnieuw te evalueren. Deze uitslag is bindend.

*Wisdom becomes
knowledge when it
becomes your personal
experience*

5. Disclaimer

5.1 Zorgvuldigheid en medisch advies

Wij nodigen de student uit om met enthousiasme yoga te beoefenen. Echter, raden we aan om zorgvuldig om te gaan met de uitvoering van de oefeningen die tijdens deze opleiding worden aangeboden. Als de student twijfelt of yoga wordt aanbevolen bij bepaalde blessures of aandoeningen, dan adviseren we om daarvoor een arts of behandelaar te raadplegen. De instructies en richtlijnen die tijdens deze opleiding worden verstrekt zijn niet bedoeld ter vervanging van professionele medische en psychologische zorg. Er zijn bepaalde beperkingen aan de beoefening van yoga voor zwangere en menstruerende vrouwen. Als student wordt je geacht hiervan op de hoogte te zijn. De student kan informatie hierover terugvinden in de studiematerialen of kan zich hierover door de docent laten informeren.

5.2 Ontheffing van aansprakelijkheid

Registratie houdt in dat de student akkoord gaat met het op zich nemen van de volledige verantwoordelijkheid en alle anderen vrijwaren van elke aansprakelijkheid voor enig letsel of schade aan personen en / of eigendom die direct of indirect het gevolg zijn van de opleiding. Organisator, docenten en medewerkers zijn niet verantwoordelijk voor enig letsel of schade aan personen en / of eigendom.

6. Annulering en Beëindiging

6.1 Aanbetaling

De aanbetaling van 500 euro voor de registratie kan niet worden gerestitueerd.

6.2 Verhinderings

Als de student tijdelijk verhinderd is de opleidingsdagen te volgen, wordt de opleiding of betalingsverplichting hiervoor niet stopgezet. Verhinderings dient per email te geschieden en dient uiterlijk 10 dagen voor aanvang van de te missen opleidingsdagen gemeld te worden. In overleg met de docent zal gekeken worden hoe de gemiste stof kan worden ingehaald. Gemiste weekenden kunnen tevens in het volgend opleidingsjaar worden ingehaald. De student betaalt daarvoor dan uitsluitend de kosten voor accommodatie en maaltijden. Er is geen restitutie van het cursusgeld mogelijk voor gemiste weekenden.

6.3 Opzegging

Als de student wil stoppen met de opleiding zonder de intentie om de opleiding in het volgend opleidingsjaar te voltooien kan de opleiding tussentijds worden opgezegd. Opzegging dient per aangetekende schriftelijk brief te geschieden en dient uiterlijk 10 dagen voor aanvang van de eerstvolgende opleidingsdag gemeld te worden. De student heeft recht op 50% restitutie voor de resterende opleidingsdagen. Bij opzegging zal 350 euro bij de student in rekening worden gebracht voor extra organisatie- en administratie kosten.

6.4 Bijzondere gevallen

Voor bijzondere gevallen waarbij de student de opleiding vroegtijdig beëindigt, bijvoorbeeld wanneer er sprake is

van een overmachtsituatie, zal YLS in overleg kijken wat voor beide partijen een eerlijke oplossing is.

6.5 Ontbinding overeenkomst

De wederzijdse rechten en verplichtingen, voortvloeiend uit de overeenkomst, eindigen zodra de overeenkomst is ontbonden en het lesgeld is voldaan.

7. Te laat betalen

7.1 Te laat betalen

Worden de opleidingskosten en aflossing meer dan 8 dagen te laat overgemaakt, dan zal de student hierop aangesproken worden en kan het bedrag worden verhoogd met administratiekosten. Bij een betalingsachterstand van 2 of meer maandtermijnen is YLS gerechtigd de opleiding van de student te stoppen terwijl de verplichtingen normaal doorgaan, ook voor de maandtermijnen die later verschuldigd zijn. Na betaling van de schuld kan de opleiding in overleg weer opgestart worden.

7.2 Incasso

Als het noodzakelijk blijkt om een incassobureau in te schakelen om het verschuldigde lesgeld in te vorderen zal het verschuldigde opleidingsgeld met 10% worden verhoogd, met een minimum van 35 euro om de kosten van het incasso te dekken.

7.3 Debiteuren administratie

De debiteuren administratie wordt verzorgd door de accountant van YLS:

Le Bourdon B.V.

Cees de Hommel

8. Informatievoorziening

YLS doet alles wat in haar vermogen ligt om fouten in brochures, advertenties en lessen te voorkomen. YLS kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventueel voorkomende fouten. Het copyright van alle door YLS voortgebrachte opleidingsmaterialen rust bij YLS. Het is dan ook niet toegestaan om opleidingsmaterialen, promotiematerialen, website teksten, foto's, brochures, studievoorwaarden, etc. te kopiëren of te gebruiken voor andere dan voor deze opleiding bestemde doeleinden.

9. Verplaatsen van opleidingsdata

YLS heeft het recht om opleidingsdata aan te passen. In geval van te weinig inschrijvingen behoudt YLS het recht om de opleiding niet door te laten gaan. In het laatste geval zullen de betaalde opleidingsgelden worden terugbetaald aan de student. Studenten zullen tijdig hiervan op de hoogte worden gesteld.

10. Privacy beleid

YLS wijst de student erop, dat de door de student verstrekte persoonlijke gegevens worden opgenomen in het cursistenbestand. YLS gebruikt deze gegevens om studenten op de hoogte te houden van voor de opleiding van belang zijnde informatie en andere aanbiedingen van YLS. Indien de student bezwaar heeft tegen het gebruik van persoonlijke gegevens, dan kan de student ons dit per email laten weten. Onze privacyvoorwaarden staan vermeld op onze website: www.lifestylestudio.nl

II. Klachten en geschillen

YLS doet er alles aan om de opleiding zo goed mogelijk te laten verlopen. Mocht de student toch een klacht hebben, dan kan men een e-mail sturen naar de klantenservice van YLS. Alle klachten en geschillen worden geregistreerd en staan onder supervisie van KRI. Het e-mailadres is: info@lifestylestudio.nl. Wanneer YLS en de student er samen niet uitkomen, kan het geschil worden voorgelegd aan de onafhankelijke klachtencommissie van KRI. De uitspraak van KRI is bindend. YLS doet er alles aan om een klacht binnen 4 weken te behandelen.

II.2. Feedback en suggesties

YLS moedigt de student aan om feedback te geven op het onderwijs maar ook om nieuwe ideeën en suggesties in te brengen. De input van de student zal worden ingezet ter verbetering van de werkwijze en het opleidingsprogramma, en om deze zo goed mogelijk op de wensen van de student aan te laten sluiten. De eerste afstemming begint al bij het kennismakingsgesprek.

III. Contactlijst

Studenten contactpersoon:

Annelieke Dirks (Amrit Dev Kaur)
amritdev@lifestylestudio.nl

Studiecoördinator / hoofd organisatie:

Joost van Dijk (Siri Dharma Singh)
info@lifestylestudio.nl

Hoofddocent

Gurumarka Khalsa
gurumarka@lifestylestudio.nl

KRI

customerservice@kriteachings.org
www.kriteachings.org

IKYTA

ikyta@3ho.org
www.ikyta.org

KYN

info@kundaliniyoganederland.nl
www.kundaliniyoganederland.nl

YLS doet er alles aan om e-mails en vragen binnen 3 werkdagen te beantwoorden.





Yoga Lifestyle Studio / Groenburgwal 9G / 1011 HR Amsterdam
020 320 49 22 / info@lifestylestudio.nl / www.lifestylestudio.nl