

## Brochure Basisjaar Opleiding Raja Yoga 2025 - 2026

### Heb jij ontdekt dat yoga veel meer is dan waarom je ermee bent begonnen?

- Wil je graag verder met je spirituele ontwikkeling?
- Wil je meer grip op je energiehuishouding?
- Wil je systematisch werken aan het verbeteren van je fysieke en energetische lichaam?
- Wil je je verdiepen in de Klassieke Yoga filosofie?

Dan biedt dit opleidingsjaar een stevig fundament.

**We starten op woensdagavond 17 september 2025.**

---

### Meer dan fysieke houdingen

Hoewel yoga in het Westen vaak wordt geassocieerd met fysieke houdingen (asana's), is yoga volgens de klassieke yogawetenschap een oefening voor de geest. Het achtvoudige pad, beschreven in de Yoga Sūtra's van Patañjali, vormt de basis van dit programma. Het omvat:

1. **Morele principes en idealen (Yama's en Niyama's)**
2. **Fysieke houdingen (Asana's)**
3. **Energiebeheersing (Pranayama)**
4. **Onthechting (Pratyahara)**
5. **Concentratie, meditatie en contemplatie**

De rijkdom van deze filosofie nodigt je uit om een nieuw perspectief te ontwikkelen: een holistische kijk op jezelf en de wereld.

---

### Een pad van bewustwording en groei

In ons leven ontwikkelen we denkpatronen, gewoonten en overtuigingen, die bepalen hoe we de wereld waarnemen en hoe we handelen. Deze patronen, in de yoga bekend als **samskara's**, vormen een belangrijk onderdeel van dit opleidingsjaar. Door deze patronen te herkennen en te transformeren, kun je jezelf bevrijden van oude beperkingen en een dieper niveau van zelfbewustzijn bereiken.

---

## Onderwerpen van het Basisjaar

1. **Morele principes (Yama's):**
    - Geweldloosheid (Ahimsa)
    - Waarachtigheid (Satya)
    - Eerlijkheid (Asteya)
    - Kuisheid (Brahmacharya)
    - Niet-begeren (Aparigraha)
  2. **Morele idealen (Niyama's):**
    - Zuiverheid (Shaucha)
    - Tevredenheid (Santosha)
    - Soberheid (Tapah)
    - Zelfstudie (Svadyaya)
    - Overgave (Ishvar-Pranidhan)
  3. **Onthechting (Pratyahara)**
  4. **Het Yin-Yang model van de subtiele anatomie**
  5. **Energiebeheersing (Pranayama)**
  6. **Energiecentra (Chakra's):**
    - Voorhoofd (Ajna Chakra)
    - Stuit (Muladhara Chakra)
    - Heiligbeen (Svadhithana Chakra)
    - Navel (Manipura Chakra)
    - Hart (Anahata Chakra)
    - Keel (Vishuddha Chakra)
    - Kruin (Sahasrara Chakra)
  7. **De werking van Karma**
- 

## Opbouw van de lessen

Elke les van 3 uur bestaat uit:

- Concentratie en meditatieoefening
- 1 uur fysieke houdingen
- Een interactief college over het thema van de dag

Je huiswerk bestaat uit het beoefenen van asana's, literatuurstudie en opdrachten. Dit vraagt ongeveer 80 uur thuisstudie en beoefening. Een bewustzijnslogboek ondersteunt je proces.

---

## Wat kun je verwachten?

Tijdens je beoefening kom je jezelf (je ego) tegen. Je leert omgaan met uitdagingen zoals een lastige fysieke houding of concentratie die niet lukt. Dit proces helpt je om je

programmering te voorzien en te transformeren. Je ontdekt het verschil tussen reageren vanuit je ego of vanuit je ziel, en hoe je je energie kunt richten op wat er echt toe doet. Yoga maakt blij, fit en gelukkig!

---

## Praktische informatie

- **Startdatum:** Woensdag 17 september 2025
  - **Tijdstip:** 19.00 – 22.00 uur
  - **Aantal lessen:** 40 lessen van 3 uur
  - **Investering:**
    - Een lesuur kost €11,50
    - Een les van 3 uur kost €34,50
    - Totale kosten: €1.380,00 (inclusief 6% btw, exclusief boeken)
- 

## Literatuur

Sommige boeken zijn gratis te downloaden via [rajayoga.home.xs4all.nl](http://rajayoga.home.xs4all.nl):

- **Hatha Yoga Pradipika** (Ajita)
  - **Yoga Dipika** (Iyengar), €28,- (ook tweedehands beschikbaar)
  - **Lesschema** (Ajita, gratis download)
  - **Subtiele Anatomie** (Ajita, gratis download)
  - **Yoga Sūtra's van Patañjali** (Ajita of I.K. Taimni)
- 

## Over de docent

Marjan Hulshof is eigenaresse van Yogica, trainer, coach en Raja Yoga docent. Ze beoefent al meer dan 25 jaar yoga en heeft in 2000 haar 4-jarige docentenopleiding afgerond bij het Raja Yoga Instituut Nederland. Naast yoga geeft Marjan mindfulness-trainingen en is ze docent coaching aan de Academie Coaching en Leefstijl. Haar passie is het delen van de tijdloze wijsheid van yoga.

---

## Interesse?

Wil je meer weten over het Basisjaar? Maak een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek met Marjan. Hier kun je al je vragen stellen en ontdekken of deze opleiding bij jou past.

**Contactgegevens:** Telefoon: **06 520 585 57** Website: [www.yogica.net](http://www.yogica.net)