

Critical Alignment Yoga opleiding bij de Yogatuin

Duur van de opleiding

De opleiding tot Critical Alignment Yogadocent bij de Yogatuin duurt twee jaar.

Locatie

De lerarenlessen worden gegeven bij de Yogatuin in Deventer.

Docenten

Selle Postma is hoofddocent

Sonja Gerritsen assisteert

Af en toe zullen er gastdocenten uitgenodigd worden uit het opleidingsteam in Amsterdam.

Voor wie?

Deze opleiding is geschikt voor iedereen die minstens 40 yogalessen heeft gevolgd in deze stijl. Of als je al een yoga opleiding hebt gedaan (minimaal 200 uur) in een andere yogastijl. Het denkniveau dat gevraagd wordt is vergelijkbaar met HBO-niveau.

De Yogatuin behoudt zich het recht voor om leerlingen te weigeren.

Inhoud opleiding:

Bij de opleiding zit inbegrepen:

- 14 losse lesdagen per jaar. Deze lesdagen zijn op zondag, van 10.15 tot 16.30 in de Yogatuin in Deventer. Koffie en thee is inbegrepen, lunch niet.
- Eén lesweekend per jaar: op een mooie locatie in Nederland waar we ook kunnen overnachten. Inclusief eten en drinken gedurende het weekend.
- Twee privélessen/gesprekken van ongeveer een uur per jaar. Het eerste is het intakegesprek. De laatste kan je ook gebruiken om de docent mee te laten kijken in een les die je geeft.
- Toegang tot alle online lessen van de Yogatuin én CAY Amsterdam
- 10% korting op de workshops van de Yogatuin en CAY Amsterdam
- 25% korting op de yogalessen bij de Yogatuin
- Het boek 'Critical Alignment Yoga' door Gert van Leeuwen en een oefenstrip. Mocht je deze artikelen al hebben kan je voor hetzelfde bedrag iets anders uitzoeken uit de webshop (<https://criticalalignment.nl/shop/>).

Als je een lesdag mist, is er de mogelijkheid om die in te halen bij de opleiding in Amsterdam, of om die mee te doen in een latere versie van de opleiding in Deventer. We kunnen dit echter niet garanderen.

Groepsgrootte

Minimaal aantal deelnemers: 8, maximaal aantal deelnemers: 12.

Tijdsinvestering

Naast het bijwonen van de lesdagen volg je minimaal 2 yogalessen per week bij een ervaren Critical Alignment Docent. Deze lessen mag je ook online volgen.

Er wordt je gevraagd om ook thuis yoga te doen (ongeveer 20 minuten per dag).

Huiswerk: Je leest als voorbereiding op de les steeds een stuk uit het boek 'Critical Alignment Yoga' van grondlegger Gert van Leeuwen. Ook krijg je schrijfp opdrachten en heb je tijd nodig om lesgeef-opdrachten voor te bereiden. Schatting van de tijdsinvestering: twee uur per week.

Aan het einde van jaar één en twee schrijf je een eindverslag en lees je dat van je klasgenoten. In jaar twee geef je 5 yogalessen aan een eigen groep leerlingen, en schrijf je hier een verslag over. Tevens geef je een korte presentatie aan de hand van je ontwikkelingen.

Aangeraden wordt om ook minimaal één langere retraite te volgen bij een Critical Alignment docent. Dit is niet verplicht voor certificering.

Lesprogramma

Jaar 1

- Kennismaking: 7 sep 2025
- Introductie CAY: 21 sep 2025
- Verbindingen 1: 12 okt 2025
- Verbindingen 2: 2 nov 2025
- Verbindingen 3: 23 nov 2025
- Verbindingen 4: 14 dec 2025
- Vooroverbuigingen 1: 11 jan 2025
- Vooroverbuigingen 2: 1 feb 2026
- Achteroverbuigingen: 7 én 8 mrt 2026
- Draaiingen 1: 29 mrt 2026
- Draaiingen 2: 19 apr 2026
- Staande houdingen 1: 10 mei 2026
- Staande houdingen 2: 31 mei 2026
- Omgekeerde houdingen 1: 21 jun 2026
- Omgekeerde houdingen 2: 12 jul 2026

Jaar 2

- Filosofie 1
- Filosofie 2
- Didactiek 1
- Didactiek 2
- Lesopbouw 1
- Lesopbouw 2
- Lesgeven 1
- Lesgeven 2
- Lesgeven 3
- Lesgeven 4
- Series/Flow lessen 1
- Series/Flow lessen 2

- Specialisatie ouderen
- Specialisatie andere doelgroepen
- Verslagen
- Afronding en Certificaatuitreiking

Data voor jaar 2 worden eind 2025 bekend gemaakt

Leerdoelen

- Je leert beter voelen. Meestal wordt als eerste de spanning in je lijf voelbaar. In die confrontatie leer je zacht te blijven: soms wordt de spanning dan minder, soms leer je er op een andere manier mee omgaan. Je lijf kan vervolgens ook weer een bron van plezierige gevoelens worden. Ook op emotioneel vlak kom je wellicht (oude) patronen tegen die je niet meer dienen. Ook die leer je beter kennen en integreren.
- Je leert een self-practice opbouwen.
- Je leert de 11 verbindingen van Critical Alignment Yoga, die als het ware het ABC vormen van elke houding.
- Je leert de asana's analyseren: waarom doen we een bepaalde yogahouding, wat is de essentie ervan? Wat zijn de meest voorkomende compensaties, en hoe kan je mensen daar bewust van maken? Hoe creëer je een werkbare eindhouding voor iedereen, ongeacht mobiliteit of kracht?
- Je leert kijken naar lijven: waar zit spanning/stijfheid, waar zit een compensatiebeweging, waar is er een gebrek aan kracht?
- Je leert het gebruik van de Critical Alignment tools. Wanneer je ze toepast, wat mensen kunnen tegenkomen, hoe je aanpassingen kan maken bij een lijf dat stijver, flexibeler, korter of langer is.
- Je leert hoe we de ademhaling gebruiken in yoga, en de basale anatomie en fysiologie ervan.
- Je leert hoe we een yogales opbouwen bij Critical Alignment, en waarom.
- Filosofie achter yoga: waarom doen we yoga? Wat is het doel? Hier wordt niet zozeer vanuit een bepaalde filosofische stroming onderwezen, maar wordt je meer gevraagd er zelf over na te denken. Welke oude geschriften/overleveringen hebben we nog wat aan? Welke nieuwe inzichten in psychologie, fysiologie en anatomie helpen ons in onze kijk op yoga?
- Anatomische kennis, op een heel praktische, toepasbare manier. We stampen niet zozeer de namen van botten en spieren, maar je leert hoe ze zich gedragen in beweging. Wat ze doen in een gezond lijf, en hoe ze verstoord kunnen zijn.
- Fysiologie en Psychologie. Wat komen mensen tegen in een les? Wat kan yoga op dit vlak voor ze betekenen?
- Didactiek: hoe geef je een goede yogales? Hier komt alles samen. Dit gaat over inlevingsvermogen, compassie en inzicht in de houdingen en de psychologie van de mens. Ook woordkeus, stemgebruik en houding komen aan bod.
- Manuele correcties: hoe help je leerlingen met behulp van je handen om hun volle potentie te ervaren?
- Het lesgeven op zich is ook weer een proces waarin je jezelf tegenkomt, net zoals bij je yogabeoefening. Welke (oude) patronen kom je tegen? Kan je die patronen herkennen en onderzoeken?

- Zelf kunnen doorgroeien. Altijd wordt er gevraagd om zelf na te denken. Waar dient een yogahouding toe, wat wil je mensen leren? Zodat je de tools hebt om je te blijven ontwikkelen, ook na de opleiding. Je leert open te blijven, te blijven kijken en steeds vragen te blijven stellen.

Certificering

Voor certificering wordt gekeken naar: aanwezigheid, inzet en groei, en je verslaglegging aan het einde van jaar 2.

Aanwezigheid: Voor certificering dien je minimaal 14 van de 16 lessen per jaar aanwezig te zijn. Mis je meer lessen dan wordt je gevraagd die in te halen in Amsterdam.

Inzet en groei: Dit gaat over je inzet tijdens de lessen en de groei die we zien, voornamelijk in je lesgeven. Wanneer we niet voldoende inzet of groei zien, dan zullen we dit zo snel mogelijk met je bespreken. Wanneer we vervolgens geen verbetering zien, kunnen we je in het uiterste geval certificering ontzeggen.

Verslaglegging: Aan het einde van jaar twee geef je vijf yogalessen aan een groepje mensen dat je zelf bij elkaar zoekt. Over deze lessen schrijf je een verslag. Daarnaast schrijf je een verslag over je persoonlijke ontwikkelingen als yogi en docent, en over hoe je je verder hoopt te ontwikkelen in de toekomst. Aan de hand van dit verslag geef je een korte presentatie.

Als dit alles voldoende wordt bevonden, krijg je het diploma én een advies. Dit advies gaat over de vlakken waarop wij denken dat je je verder kan ontwikkelen in de toekomst.

Je bent dan gecertificeerd Critical Alignment Yoga docent. Je hebt dan toegang tot de Critical Alignment Therapie opleiding in Amsterdam, en krijg je een vermelding op de website: www.criticalalignmentyoga.nl, mits je meedoet aan hun bijscholingsprogramma.

Er worden geen deelcertificaten uitgereikt.

Kosten van de opleiding

Meedoen aan de opleiding kost €2200,- per jaar. De gehele opleiding kost dus €4400,-. Je meldt je aan voor de periode van één jaar, en tekent een contract daartoe. Vervolgens kan je beslissen of je ook het tweede jaar mee wilt doen.

Vanwege registratie bij de CRKBO kunnen we de opleiding vrij van BTW aanbieden.

Aanmeldingsprocedure

- Om je aan te melden stuur je een email naar selle@yogatuin.nl, we beantwoorden je email binnen twee werkdagen.
- Vervolgens krijg je het aanmeldingsformulier toegestuurd.
- Wanneer je wordt aangenomen voor de opleiding, teken je een contract voor aanmelding en krijg je een factuur voor de aanbetaling van €250,-. Zodra het geld op onze rekening staat, is je plekje gereserveerd in de opleiding.

Betaling

Je kan het jaargeld in één keer betalen, of in twee keer. In uiterste gevallen zijn we bereid tot een maandelijkse betaling, via automatische incasso. Dit is een service om de betaling te

kunnen spreiden over het jaar: Als je je opgeeft voor de opleiding ben je ons altijd het hele bedrag voor het jaar verschuldigd, ook als je tussentijds afziet van deelname.

De betaling voor de opleiding moet binnen zijn:

Aanbetaling: bij opgave voor de opleiding

Eerste helft: Eén maand voor de eerste les van het jaar.

Tweede helft: Eén maand voor de 9e les van het jaar.

Betaal je niet (op tijd), dan wordt je de toegang tot de lessen ontzegd.

Annuleringsvoorwaarden

Annulering door de Yogatuin

Indien de opleiding niet door kan gaan vanwege onvoldoende aanmeldingen, ontvang je hierover uiterlijk één maand voor de start van de opleiding bericht. We proberen dan op een later tijdstip alsnog van start te gaan. Op dat moment is er ook weer de mogelijkheid om kosteloos te annuleren, of over te stappen naar de opleiding in Amsterdam.

Mocht de opleiding geen (volledige) doorgang vinden om een andere reden, dan worden de door de deelnemer reeds betaalde kosten voor de lesdagen die niet hebben plaatsgevonden gerestitueerd.

Annulering door de deelnemer

Na het tekenen van het contract geldt een bedenktijd van 14 dagen.

Meldt je je minstens twee maanden vóór de start van de opleiding weer af, dan krijg je de aanbetaling volledig teruggestort. Meldt je je later af, dan wordt de aanbetaling niet meer gerestitueerd.

Besluit je tijdens de opleiding of minder dan één maand voor de start ervan om toch af te zien van deelname, dan ben je ons toch het volledige bedrag voor het jaar verschuldigd.

Vrijstellingen

Bij een overstap vanuit de CAY opleiding in Amsterdam, kan je vrijstelling krijgen voor reeds gevolgde onderdelen. Heb je om een andere reden een verzoek tot vrijstelling? Stuur ons een email.

Feedback

Aan het einde van elk jaar krijg je een feedback formulier, om je feedback te geven over de opleiding en docenten. Ook tussendoor staan we altijd open voor feedback! Spreek ons aan of stuur een email naar: info@yogatuin.nl

Privacy en Geheimhouding

Alle informatie die wordt gedeeld met de docenten, zal daarbuiten niet verder gedeeld worden. Ook vragen we je persoonlijke informatie van je mede-leerlingen, niet te delen buiten de groep. Aan het begin van de opleiding wordt je gevraagd of we je email adres en telefoonnummer mogen delen met de andere deelnemers, om zo onderling contact te kunnen houden.

Klachtenprocedure

Als je ontevreden bent over de gang van zaken tijdens de opleiding, kan je dat melden bij Selle Postma of Sonja Gerritsen. Een klacht zal altijd vertrouwelijk worden behandeld en er

wordt binnen een week op gereageerd. Er wordt naar gestreefd om klachten binnen één maand af te handelen. Mocht dit niet lukken, dan wordt je hiervan op de hoogte gebracht, er zal een reden worden gegeven waarom het langer duurt, en er wordt een nieuwe termijn gesteld waarbinnen we verwachten de klacht te kunnen behandelen.

Mochten we het niet eens worden, kan je je klacht richten tot Saskia de Badts. Zij is Co-manager/coördinator van de Stichting Critical Alignment Yoga. Haar email adres is Saskia@criticalalignment.nl Zij zal klachten over de opleiding verder in behandeling nemen. Haar advies is bindend.

Klachten worden bewaard gedurende de periode van 2 jaar.