



## Yoga Academie 2025

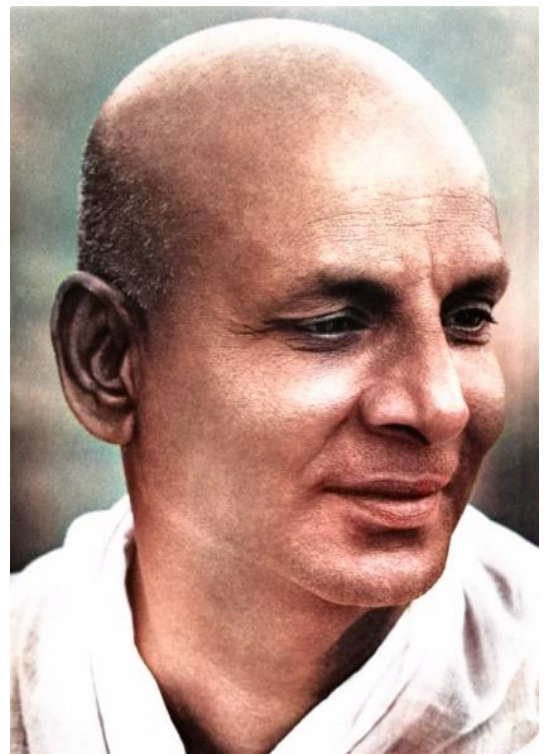
### Welkom bij Yoga Vedanta Aalst vzw

De Yogavereniging van Aalst bestaat sinds 1962 en werd opgericht door de gebroeders Kiekens. Zij werden hiertoe geïnspireerd door Swami Sivananda 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 **€ 400 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](http://www.yoga-vedanta-aalst.be).

In het lidmaatschap is tevens de nieuwsbrief begrepen, die maandelijks per mail wordt verstuurd naar de leden.

De deelname aan weekends is niet begrepen in het cursusgeld.

Je kan als vrije student deelnemen aan alle of enkel bepaalde vakken van de opleiding.

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 € 50 per vak, per jaar bovenop het lidgeld.

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. Gediplomeerden die minstens 4 jaar lid zijn van de Yoga Federatie krijgen bovendien ook een extra homologatiediploma uitgereikt door de Federatie.

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 4 studieweekends (certificaat: 2 studieweekends).
- 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 krijgen.

## TYPE LESDAGEN YA 2025

### 2025 TYPE 1 jaar 1 (2025-1)

Westerse tradities *	10:00	12:00
Anatomie en fysiologie	12:45	14:00
Hatha Yoga Praktijk	14:15	15:45
Yogafilosofie en -psychologie	16:00	17:15
Satsang	17:30	18:15

### 2025 TYPE 2 jaar 2 (2025-2)

Kunst van het lesgeven (proeflessen) *	10:00	12:00
Anatomie en fysiologie	12:45	14:00
Hatha Yoga Praktijk	14:15	15:45
Yogafilosofie en -psychologie	16:00	17:15
Satsang	17:30	18:15

### 2025 TYPE 3 jaar 1 tot 4 (2025-3)

Kunst van het lesgeven (theorie of proefles) *	10:00	12:00
Yogafilosofie en -psychologie	12:45	14:00
Hatha Yoga Praktijk	14:15	15:45
Bhagavad Gītā	16:00	17:15
Satsang	17:30	18:15

### 2025 TYPE 4 jaar 1 tot 4 (2025-4)

Kunst van het lesgeven (theorie of proefles) *	10:00	12:00
Meditatie	12:45	14:00
Hatha Yoga Praktijk	14:15	15:45
Bhagavad Gītā	16:00	17:15
Satsang	17:30	18:15

### 2025 TYPE 5 jaar 3 en 4 (2025-5)

Kunst onderwijzen (proeflessen) *	10:00	12:00
Yogafilosofie en -psychologie	12:45	14:00
Praktijk	14:15	15:45
Āyurveda	16:00	17:15
Satsang	17:30	18:15

\* kan vervangen worden door les gastspreker

Voor het academiejaar 2025-2026 ziet het lessenrooster er als volgt uit.

<b>YA-data 2025-2026</b>		
	<b>YA'25</b>	<b>Opmerkingen</b>
13/09/2025	2025	<b>Infonamiddag 15u</b>
27/09/2025	2025-1	
18/10/2025	2025-3	
15/11/2025	2025-1	
29/11/2025	2025-4	
13/12/2025	2025-1	
3/01/2026	2025-3	
17/01/2026	2025-1	
31/01/2026	2025-3	
14/02/2026	2025-1	
28/02/2026	2025-4	
14/03/2026	2025-1	
20-22/3/2026+		<b>studieWE YA</b>
4/04/2026	2025-3	
18/04/2026	2025-1	
9/05/2026	2025-3	
23/05/2026	2025-1	
6/6/2026	2025-4	
20/06/2026	2025-1	

## **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
- Prānāyāma
- Meditatie

Docenten: Raf Van Belle, Esther Possemiers.

## **YOGAFILOSOFIE**

Deze lessen behandelen hoofdzakelijk de volgende twee onderwerpen.

### ***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 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 hindernissen, de 5 soorten kennis als de methodes om onwetendheid of avidyā op te heffen.

### ***VIVEKACHUDĀMANI VAN SHANKARĀCHĀRYA.***

De Vivekachudāmani 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. Shankarāchārya benadrukt het belang van onderscheid maken tussen het werkelijke en het onwerkelijke, het eeuwige en het tijdelijke, en het Zelf en het niet-Zelf.

Docent: Luc Bael

### **BHAGAVAD GĪTĀ**

- Kadering in de Mahābhārata, met basisthema's van dharma en satya.
- 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 aan de hand van een opdracht in te leveren op het einde van het vierde jaar.

Docent: Harinath Roeland.

## **ANATOMIE EN FYSIOLOGIE**

### ***Lesvorm en lesmateriaal:***

Powerpointpresentaties.

Oppervlakteanatomie d.w.z. dat deelnemers bij zichzelf verschillende botten, gewrichten, spieren en andere structuren kunnen aanduiden of voelen in het lichaam. We maken ook de link met de yoga-beoefening.

### ***Inhoud:***

Eerst komt het musculoskeletaal stelsel aan bod. We bespreken zowel de anatomie (bouw) als de fysiologie (werking) van het lichaam. We bekijken verschillende regio's, relevant voor de beoefening van yoga.

Verder bekijken we volgende stelsels :

- 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: Annick Danneels, verpleegster.

### **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<sup>de</sup> 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.

Docent: Pascal Debremme.

### **WESTERSE TRADITIES**

Deze lessen worden het eerste jaar aangeboden. Het doel is:

- Het verwerven van een basiskennis over spirituele en filosofische tradities
- Openstaan voor wetenschappelijke ontdekkingen met betrekking tot yoga
- Relatie met het Westen met zijn eigen historisch, cultureel, filosofisch en religieus kader
- (Her-)Ontdekken van Westerse spirituele bronnen en teksten

Evaluatie op het einde van het eerste jaar.

Docent: Dirk Willems, Bachelor in de Wijsbegeerte (Universiteit Gent)

### **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.

- Bepalen van de geboortestructuur (prakriti), de huidige toestand (vikriti) en de mentale constitutie. De doshas in balans brengen.
- De dhātus of weefsels, malas of afvalproducten en 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.
- Āyurvedische therapieën (o.a. panchakarma, dravyaguna of āyurvedische geneesmiddelen, Tanmātrā chikitsā, een therapie die gebruik maakt van klanken, kleuren, geuren, massage, edelstenen, en marma therapie.

Opdracht in te leveren op het einde van het vierde jaar.

Docente: Peggy Cosyn, āyurvedisch therapeute.

### **SATSANG**

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

Dit is een gevarieerd programma waarin vooral kīrtan aan bod komt.

### **Cursusmateriaal**

Alle cursusmateriaal, inclusief de opnamen van de lessen, wordt in digitale vorm beschikbaar gesteld via een Dropbox map die toegankelijk is voor alle studenten.

Voor sommige vakken worden boeken gratis verstrekt aan de cursisten.

### **Locatie**

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

De weekends en retraites vinden meestal plaats in de Oude Abdij in Drogen.

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 niet parkeren op plaatsen die geel omlind zijn. Deze parkeerplaatsen zijn voorbehouden aan de 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 kan beginnen.

### **Lokalen in de ashram**

#### **Gang**

Hier kan je je schoenen en jas achterlaten. Best hier geen waardevolle voorwerpen achterlaten.

#### **Yogazaal**

Er wordt gevraagd om hier je gsm steeds op vliegtuigstand te zetten en smartwatches uit te schakelen of thuis te laten. Gelieve ook de lessen zo min mogelijk te storen door te laat te komen of 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.

## **Praathoek**

De praathoek verwijst naar het voorste gedeelte van het woonhuis waar je 's middags je lunchpakket kan gebruiken. Tijdens de pauzes kan je er koffie en thee krijgen voor 2 euro per 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 tijdens een lesdag in de vorm van koffie en thee bereiden, afwassen, helpen met het schoonmaken van de yogazaal, de gang en de toiletten.

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](mailto:luc@yoga-vedanta-aalst.be)

<b>INSCHRIJVINGSFORMULIER YOGA ACADEMIE 2025</b>	
<b>NAAM</b>	
<b>VOORNAAM</b>	
<b>STRAAT - HUISNR</b>	
<b>POSTCODE</b>	
<b>GEMEENTE</b>	
<b>LAND</b>	
<b>TEL / GSM</b>	
<b>GEB. DAT.</b>	
<b>BEROEP</b>	
<b>PERSOONLIJKE ERVARING MET YOGA</b>	
<b>E-MAIL</b>	
<b>MOTIVATIE</b>	
<b>VIA WELK KANAAL HEB JE DE YOGA ACADEMIE ONTDEKT?</b>	

- **LEDEN**  
De inschrijving is definitief zodra het cursusgeld van 320€ 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 2025".
- **NIET-LEDEN**  
Indien je nog geen lid bent van Yoga Vedanta Aalst, schrijf dan 400€ over met vermelding van je naam en "YA 2025 en lidmaatschap".