



# YOGA FEDERATIE

VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË vzw

STICHTEND LID EUROPESE YOGA-UNIE



## HOMOLOGATIEDIPLOMA

Hierbij verlenen wij aan

*Paula KERSTEN*

## de titel van YOGĀCĀRYA

We certify that the candidate followed the yoga teacher training program according to the European Yoga Teacher Training Program of the EUY. All the results of the tests on the practical and pedagogic level as well as the thesis presented at the end of this cycle satisfy all requirements

Wij bevestigen dat de kandidaat voldaan heeft aan de vormingsvoorwaarden, zoals deze zijn vastgelegd in de voorschriften van de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België overeenkomstig het voorgeschreven programma van de overkoepelende Europese Yoga-unie.

Uitgereikt te ....*Drongen*..... op...*22 september 2019*

De voorzitter

*H. Beyneux*

De leraars of juryleden

*Liesbeth*

*Ray*

*Chris*

*[Signature]*

*Nadja*

*[Signature]*

*Hadi*

*[Signature]*

# Vormingsinstituut voor Yogadocenten



VormingsInstituutYogaDocenten  
Heusden-Zolder (Limburg)

## D I P L O M A

Het door de Yogafederatie der Nederlandstaligen en de Europese Yogafederatie erkend **Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder-Limburg**, bevestigt in naam van de Directie en de Medewerkers dat

*Paula KERSTEN*

voldaan heeft aan de voorwaarden tot vorming van Yogadocent, zijnde het volgen van de theoretische en praktische vakken, het afleggen van alle examens en proefflessen, het voorleggen van een proefschrift, zoals vereist door het overkoepelend EYU en de Yoga Federatie der Nederlandstaligen in België. De afgelegde vakken bevinden zich op de keerzijde van dit diploma .

Een *grote onderscheiding* werd toegekend

Uitgereikt op het yogaweekend van de Yogafederatie Nederlandstaligen in België op 22 september 2019.

Thesisonderwerp: **Yoga als hulpmiddel om trauma's te verwerken.**

Medewerkers

*Liesbeth*

*Paula*

*Jat*

*[Signature]*

~~*[Signature]*~~  
*Haak*  
*[Signature]*

1	2	3	4	5	
Nyaya-Vaisheshika darshana's Overzicht cosmogonie De elementen Logica als bevrijding Atomaire structuren	12 Shri Yantra Tantrisme Shaivismisme Shaktisme Advaita Shaktisme Kashmir Traditie	9 Indus Beschaving 8000 v X Inval nomaden, Perzen & Ariërs Vedische maatschappijstructuur Vedische Goden Wetten van Manoe Maatschappij structuur	12 Mimāmsā Mimāmsā Sūtra Jaimini Purva-Mimāmsā Uttara-Mimāmsā Brahma-Sūtra - Bādarāyana	12 Samkhya Kapila VIIS v Chr. Commentaar Gaudapada De 25 Taitva's Buddhi en Antahkarana	10
Anatomie v. bewegingsapparaat, skelet, spieren, aanhechtingen Beweginsleer	10 Workshop socio-psychologisch onderzoek samenlopend met Tantrisme	9 Upanishaden inleiding : cursus Taittiriya , Mandukya, Brihadaranyaka, Isha upanishad Mandukhya Upanishad	13 Vedānta Shankarāchārya Advaita Vedānta	8 Inzichten westerse diepte- psychologie en aanverwante begrippen	8
Over Bewustzijn Indische traditie Westerse traditie	3 Boeddha - leven en preken Verspreiding Hinayana Darshana Boeddhisme	9 De 7 chakra's Mūlādharma-Svādhishtāna Manipūra-Anāhata Vishuddha-Ājñā-Sahasrāra	12 Mahabharata Vertellen - film Lectuur Commentaar	8 Patanjali : Yoga-sutra Darshana Woord per woord verklaring Klesha's Commentaar	15
Ayurveda Bronnen : Caraka, Vagbata, Sushruta Uiteenzetting principes Lectuur	13 Theravada Mindfulness meditatie Mahayana	10 Kosha's en sharira's 3 Sharira's 5 Kosha's Anato-fysio-pranisch-psycho- spiritueel	9 Bhagavad Gita verhaal Heer Krishna - Arjuna lectuur zangen film	12 Yoga-Therapie : Harl-en bloedsomloop Shat-Kama (zuiveringssoef.) Dieetleer Granth's (klierstelsel)	7
Dieetleer Ayurveda Voeding als geneesmiddel De dosha's De smaken	8 Vajrayana Tantrisch Tibetaans Boeddh.	8 Inzicht Sanskriet Mantra Alfabet Uitspraak - klomtoon -scansie Indo-Europese taalfamilie	6 Hedendaagse Meesters Himalaya traditie Shri Shyam Batnagar Swami Veda Bharati	6 Prana Vayu's Prana-vayu, apana-vayu, samana-vayu, udana-vayu, vyana-vayu	6
Fysiologie Endocriene klieren Hun invloed op alle stelsels Aandoeningen	7 Fysiologie Spijverteringsstelsel Aandoeningen	7 Fysiologie Ademhaling Respiratoire aandoeningen	6 Fysiologie Zenuwstelsel Bindweefsel	7 Fysiologie Harl-en bloedsomloop Lymfestelsel	7
Menopauze als crisismoment Fysiologisch en psychologisch Visie vanuit yoga	7 Psychosomatische ziekten Fysiologisch en psychologisch Oorsprong en betekenis van het symptoom	8 Zwangerschap Fysiologisch en psychologisch Visie vanuit yoga	12 Yoga en kinderen Fysiologisch en psychologisch Het hypersensitieve kind en het hoogbegaafde kind	7 Opbouw van een yogales : Elementen van kriya en asana ontspanning en pranayama	7
Bronnen GS, HYP, SS Kriya, Asana, Pranayama Kunst en ethiek lesgeven Zithoudingen Ontspanning	25 Bronnen GS, HYP, SS Kriya, Asana, Pranayama Kunst en ethiek lesgeven Staande houdingen	25 Bronnen GS, HYP, SS Kriya, Asana, Pranayama Kunst en ethiek lesgeven Zonnegroet Torsies	20 Bronnen GS, HYP, SS Kriya, Asana, Pranayama Kunst en ethiek lesgeven Voorwaartse buigingen Achterwaartse buigingen	25 Bronnen GS, HYP, SS Kriya, Asana, Pranayama Kunst en ethiek lesgeven Opbouw yogales in praktijk Omgekeerde standen	25
Homeostase en yoga Menopauze Aangepaste praktijk	25 Psychosomatische ziekten Aangepaste praktijk voor aandoeningen lvm spijsvertering	25 Homeostase en Yoga Zwangerschap Aangepaste praktijk	20 Yoga en kinderen Aangepaste praktijk	25 Deontologie Organisatie steekkaarten Oriëntatie naar het individu Opbouw van een les in praktijk	25
<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	