YogaCompany
OPLEIDINGEN · TRAININGEN · LESSEN



Studiegids 200-uurs Yogaopleiding

Eén opleiding, twee kanten van yoga: kracht én stilte. Vier modules van 50 uur, van Hatha en Vinyasa naar Yin Yoga en het zenuwstelsel. Elke module is ook los te volgen.

200 uur, start module 3 op 16 januari 2027
House of Vedics in Almere
Editie 2027

YogaCompany, opleidingsinstituut voor yoga

Welkom

Yoga heeft twee kanten. De actieve kant, waarin je beweegt, kracht opbouwt en de adem volgt. En de stille kant, waarin je lang in een houding blijft en merkt wat er gebeurt als je niets forceert. De meeste opleidingen kiezen één van de twee. Deze opleiding doet ze allebei, omdat je als docent pas echt kunt kiezen als je beide kanten in je eigen lichaam kent.

YogaCompany is een opleidingsinstituut voor yoga. We leiden op, we trainen en we geven les, in die volgorde van nadruk. Wat ons bindt is een manier van kijken: yoga is geen prestatie. Een houding die er goed uitziet zegt niets als het lichaam eronder gespannen blijft. We leren onze deelnemers kijken naar de mens tegenover hen, niet naar de vorm.

Daarom werken we in kleine groepen, zit er ruimte tussen de lesdagen om te oefenen, en kun je de modules los volgen. Niet iedereen heeft hetzelfde tempo, en dat hoeft ook niet.

Je docent

De opleiding wordt gegeven door Wietske Visser, oprichter en opleider van YogaCompany. Zij gaf twaalf jaar intensief les in Yin Yoga en Vinyasa, is gecertificeerd yogadocent en opleider en leerde door tot Advanced Yin Yoga Teacher. Haar uitgangspunt: wie vertraagt, gaat weer voelen. Hoe je je voelt, bepaalt hoe je beweegt.

Voor wie deze opleiding is

Voor toegewijde beoefenaars die les willen gaan geven, en voor yogadocenten die hun basis willen verbreden met de stille kant van yoga. Een eerdere docentenopleiding is niet nodig. Ongeveer een jaar regelmatige yoga-ervaring is een prettige basis, maar geen harde eis; twijfel je, neem dan contact op.

Wat je na de hele opleiding kunt

- Een veilige, goed opgebouwde Hatha- of Vinyasales geven aan een groep
- Uitleggen hoe het lichaam beweegt en de houdingen daarop afstemmen, met varianten en hulpmiddelen
- Meditatie en ademhaling zelf beoefenen en begeleiden
- Een yinles opbouwen en begeleiden, en uitleggen wat een lange houding doet met bindweefsel en zenuwstelsel
- De eerste stappen zetten met de meridianen, met doorstroom naar de titel Yin Yoga Specialist

De opleiding in het kort

De opleiding bestaat uit vier modules van 50 uur, verdeeld over twee blokken. Samen vormen ze 200 uur. Je volgt ze achter elkaar of in je eigen tempo; elke module en elk blok is ook los te volgen.

Blok A · 100 uur

De actieve basis

- Module 1 · Bewegen: Hatha & Vinyasa
- Module 2 · Begrijpen: Anatomie, Filosofie & Meditatie

Blok B · 100 uur

De stille verdieping

- Module 3 · Vertragen: Yin Yoga & het lichaam
- Module 4 · Reguleren: Zenuwstelsel & basis meridianen

Opbouw van een module

Elke module telt 5 lesdagen van 09.30 tot 17.00 uur, verspreid over ongeveer zes weken: ongeveer 32 contacturen, plus zelfstudie, eigen beoefening en een eindopdracht. Tussen de lesdagen zit één tot twee weken, zodat je kunt oefenen met wat je geleerd hebt. Bij elke module hoort een uitgewerkte syllabus.

Indeling van een lesdag

09.30	Ontvangst en inchecken
09.45	Practice: de beoefening van de dag
11.15	Pauze
11.30	Theorie blok 1
13.00	Lunchpauze
13.45	Posture Lab: houdingen uitwerken en lesgeven in kleine groepen
15.15	Pauze
15.30	Theorie blok 2, reflectie en afsluiting
17.00	Einde

Investering

Een losse module kost € 795. Een blok van twee modules (100 uur) kost € 1.495. De hele opleiding van 200 uur, inclusief praktijkexamen en diploma, kost € 2.795; dat scheelt € 385 ten opzichte van vier losse modules. Betalen in termijnen is mogelijk; vraag ernaar. Voor module 3, die in januari 2027 start, geldt een early bird van € 695 bij inschrijving vóór 15 november 2026.

Module 1 · 50 uur · Blok A · de actieve basis

Bewegen

Hatha & Vinyasa

De actieve basis. Je bouwt een eigen beoefening op, leert de houdingen en hun uitlijning kennen en geeft aan het einde van de module je eerste les.

Je eigen beoefening

- De belangrijkste asana's: staand, zittend, balans, buigingen en de zonnegroet
- Uitlijning per houding: waar je op let en waarom
- Varianten en hulpmiddelen voor verschillende lichamen

Vinyasa: adem en beweging

- Beweging koppelen aan de ademhaling
- Een flow opbouwen: van opwarmen naar piekhouding naar afronden
- Tempo, herhaling en rust in een actieve les

Lesgeven

- De opbouw van een complete les: begin, kern en afronding
- Stemgebruik, aanwijzingen geven en de groep meenemen
- Je eerste les geven aan medestudenten, met feedback

Toelating	Geen docentenopleiding vereist. Ongeveer een jaar regelmatige yoga-ervaring is een prettige basis.
Lesdagen	Data volgen; kijk op www.yogacompany.eu
Certificaat	Certificaat Yoga niveau 1, Foundation van 50 uur
Investering	€ 795 per module, € 1.495 per blok of € 2.795 voor de hele opleiding

Module 2 · 50 uur · Blok A · de actieve basis

Begrijpen

Anatomie, Filosofie & Meditatie

Hoe het lichaam werkt, waar yoga vandaan komt en hoe je meditatie en ademhaling zelf beoefent en begeleidt.

Anatomie en veilig bewegen

- Functionele anatomie: gewrichten, spieren en bewegingsrichtingen
- De ademhaling en wat die doet in het lichaam
- Veiligheid, contra-indicaties en verschillen tussen lichamen

Filosofie en de ethiek van de docent

- De oorsprong van yoga en de belangrijkste stromingen
- Het achtvoudige pad als praktische leidraad
- Yoga als leefwijze: van de mat naar het dagelijks leven, en je rol als docent

Meditatie en pranayama

- De basistechnieken van meditatie en ademhaling
- Zelf beoefenen en een groep erin begeleiden
- Ontspanning als afsluiting van een les

Toelating	Afronding van module 1, of een vergelijkbare basis in overleg.
Lesdagen	Data volgen; kijk op www.yogacompany.eu
Certificaat	Certificaat Yoga niveau 2, Foundation van 50 uur
Investering	€ 795 per module, € 1.495 per blok of € 2.795 voor de hele opleiding

Module 3 · 50 uur · Blok B · de stille verdieping

Vertragen

Yin Yoga & het lichaam

De stille kant van yoga. Je leert waar Yin Yoga vandaan komt, hoe de houdingen op het bindweefsel werken en hoe je een eigen yinles geeft. Deze module is gelijk aan Yin Yoga niveau 1 van de Yin Yoga Specialist Opleiding.

Fundamenten van yin en yang

- Het onderscheid tussen yin en yang in beweging en in rust
- Waar de vorm vandaan komt en welke visie eronder ligt

Basisprincipes

- De drie principes van een yin-houding
- Tijd, diepte en de rol van stilte
- Hulpmiddelen inzetten voor verschillende lichamen

Houdingen en hun werking

- De kernhoudingen en hun varianten
- Werking op bindweefsel (fascia, banden, gewrichtskapsels), gewrichten en botten
- Anatomische verschillen en wat die betekenen voor je lesgeven
- Een eigen yinles opbouwen en geven

Toelating	Los te volgen, ook zonder module 1 en 2. Ervaring met yoga is prettig, maar geen voorwaarde.
Lesdagen	Zaterdag 16 en 30 januari, 13 februari, 6 en 20 maart 2027
Certificaat	Certificaat Yin Yoga niveau 1, Foundation van 50 uur
Investering	€ 795 per module, € 1.495 per blok of € 2.795 voor de hele opleiding

Module 4 · 50 uur · Blok B · de stille verdieping

Reguleren

Zenuwstelsel & basis meridianen

Waarom Yin Yoga rust brengt, en de eerste kennismaking met de Chinese geneeskunde. De module sluit af met het praktijkexamen. Deze module is gelijk aan Yin Yoga niveau 2 van de Yin Yoga Specialist Opleiding.

Het zenuwstelsel

- Sympathisch en parasympathisch: spanning en herstel
- Wat langdurige stress met het lichaam doet
- Hoe een yinles het herstelvermogen aanspreekt

Basis van de Chinese geneeskunde en de meridiaanleer

- Wat meridianen zijn en hoe de twaalf meridianen zijn geordend
- De verbinding tussen houding en meridiaan
- Eerste toepassing in het opbouwen van een les

Praktijkexamen

- Je geeft een volledige les onder observatie
- Eindopdracht: een uitgewerkt lesplan met toelichting op je keuzes

Toelating	Afronding van module 3, of een vergelijkbare basis in overleg.
Lesdagen	Voorjaar 2027; data volgen
Certificaat	Certificaat Yin Yoga niveau 2, Foundation van 50 uur
Investering	€ 795 per module, € 1.495 per blok of € 2.795 voor de hele opleiding

Zelfstudie, toetsing en certificering

Zelfstudie en eigen beoefening

- Eigen beoefening tussen de lesdagen door, met een kort logboek
- Leeswerk en verwerkingsvragen bij de theorie van elke lesdag
- Lessen bijwonen of observeren en daarop reflecteren
- Per module een eindopdracht: een uitgewerkt lesplan met toelichting op je keuzes

Toetsing

Je ontvangt het certificaat van een module als je minimaal 90% van de contacturen aanwezig was, of het gemiste deel hebt ingehaald, en de eindopdracht hebt behaald. Per module geef je een korte les aan medestudenten; de opleiding sluit in module 4 af met het praktijkexamen, een volledige les onder observatie.

Certificaten en diploma

Per module	Certificaat Yoga niveau 1 of 2, of Yin Yoga niveau 1 of 2 · Foundation, 50 uur
Per blok	Daarbovenop het Advanced-certificaat van 100 uur (Blok A of Blok B)
Alle vier	Diploma Yogadocent 200 uur · Professional, na het praktijkexamen en de eindopdracht

Wietske Visser staat bij Yoga Alliance geregistreerd als E-RYT 200 en als Continuing Education Provider (YACEP). Sta je bij Yoga Alliance ingeschreven, dan kun je de uren opvoeren als bij- en nascholing.

Doorstromen naar Yin Yoga Specialist

Module 3 en 4 zijn gelijk aan Yin Yoga niveau 1 en 2 van de Yin Yoga Specialist Opleiding. Wie deze opleiding afrondt, heeft de eerste helft daarvan al gedaan. Met twee verdiepingsmodules van 50 uur erbij behaal je het diploma Yin Yoga Specialist, samen 300 uur.

200-uurs Yogaopleiding

BLOK A
1 Hatha & Vinyasa
2 Anatomie, Filosofie & Meditatie

BLOK B = YIN NIVEAU 1 EN 2
3 Yin Yoga & het lichaam
4 Zenuwstelsel & basis meridianen

↓ diploma Yogadocent 200 uur · Blok B telt mee voor ↓

Yin Yoga Specialist

YIN NIVEAU 1 EN 2
Vrijstelling na Blok B

YIN NIVEAU 3 EN 4
Chinese geneeskunde en Yin Yoga
Herstel en revalidatie

Praktisch en aanmelden

Locatie	House of Vedics, Almere
Tijden	09.30 tot 17.00 uur
Groepsgrootte	Maximaal 16 deelnemers
Eerste start	Module 3, Yin Yoga & het lichaam: zaterdag 16 januari 2027
Lesdagen module 3	16 en 30 januari, 13 februari, 6 en 20 maart 2027
Overige modules	Module 4 in het voorjaar van 2027; data van module 1 en 2 volgen op de website
Volgorde	Je kunt met module 1 of met module 3 beginnen; binnen een blok volg je de modules op volgorde

Wat neem je mee

- Kleding waarin je makkelijk beweegt en een warme laag voor de stille onderdelen
- Een lunch; voor thee en water wordt gezorgd
- Schrijfgerei of laptop voor de theorie
- Matten en props zijn aanwezig; je eigen mat meenemen mag altijd

Aanmelden

Inschrijven kan via www.yogacompany.eu. Na je inschrijving ontvang je een bevestiging; je plek is definitief na betaling. Een week voor de start ontvang je de syllabus en de toegang tot de online leeromgeving. Heb je eerst een vraag, mail dan gerust naar info@yogacompany.eu.

Contact

Wietske Visser, oprichter en opleider
info@yogacompany.eu
www.yogacompany.eu
KvK 97355305

Aan deze studiegids kunnen geen rechten worden ontleend. Data, tarieven en inhoud kunnen wijzigen; kijk voor de actuele gegevens op de website. Onze algemene voorwaarden vind je ook daar.