YogaCompany
OPLEIDINGEN · TRAININGEN · LESSEN



Studiegids Yin Yoga Specialist Opleiding

Vier modules van 50 uur, van de basis van Yin Yoga naar specialist in herstel en revalidatie. Elke module is ook los te volgen.

200 uur, start module 1 op 16 januari 2027
House of Vedics in Almere
Editie 2027

YogaCompany, opleidingsinstituut voor yoga

Welkom

Yin Yoga is de stille kant van yoga. Je blijft drie tot vijf minuten in een houding en je werkt niet met spierkracht, maar met tijd en met bindweefsel. Juist dat laatste maakt yin anders. Spieren reageren op kracht en herhaling, maar het bindweefsel rond je gewrichten, de fascia, banden en gewrichtskapsels, reageert op zachte en langdurige belasting. Pas als je spieren loslaten, komt die belasting waar je hem hebben wilt. Daarom hou je de houding lang vast en forceer je niets.

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, duren onze opleidingen langer dan strikt nodig, 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

Yogadocenten en professionals die zich willen verdiepen, en mensen die een module als losse verdieping willen volgen. Voor module 1 is geen vooropleiding nodig; ervaring met yoga is prettig, maar geen voorwaarde.

Wat je na de hele opleiding kunt

- Een yinles opbouwen en begeleiden, afgestemd op de mensen die voor je liggen
- Uitleggen wat een lange houding doet met bindweefsel, gewrichten, botten en het zenuwstelsel
- Werken met de meridianen, de vijf elementen en de orgaanklok
- Yin Yoga inzetten bij herstel en revalidatie, en weten wanneer je doorverwijst
- Een persoonlijk programma maken en iemand daarin begeleiden

De opleiding in het kort

De opleiding bestaat uit vier modules van 50 uur. Samen vormen ze 200 uur. Je volgt ze achter elkaar of in je eigen tempo; elke module is ook los te volgen.

Module 1	De basis van Yin Yoga
Module 2	Het zenuwstelsel en de basis van de meridiaanleer
Module 3	Chinese geneeskunde en Yin Yoga
Module 4	Herstel en revalidatie

Opbouw van een module

Elke module telt 5 lesdagen van 09.30 tot 17.00 uur, ongeveer 32 contacturen, plus ongeveer 18 uur zelfstudie en een eindopdracht. Tussen de lesdagen zit twee tot drie weken, zodat je kunt oefenen en het geleerde in je eigen lessen kunt gebruiken. Elke dag volgt dezelfde lijn: eerst ervaren, dan begrijpen, dan toepassen.

Je syllabus

Op de eerste lesdag van elke module krijg je de syllabus, op papier en digitaal. Daarin staat de theorie van elke lesdag, een overzicht van de kernhoudingen met hun varianten, de bijbehorende anatomie, lege lesplanformulieren, je logboek en een leeslijst. Tijdens de theorie hoef je dus niet alles mee te schrijven.

Lesgeven vanaf dag 1

Je begeleidt vanaf de eerste lesdag, en elke keer komt er een stap bij. Dag 1 een bodyscan van vijf minuten, dag 2 een zittende meditatie en twee houdingen, dag 3 landen met drie houdingen in drietallen, dag 4 een half uur les met props tijdens de les, en dag 5 de praktijktoets van twintig minuten. Je wisselt elke dag van partner, en vanaf dag 3 krijg je feedback op hetzelfde formulier dat op dag 5 het toetsformulier is. Zo is lesgeven op de laatste dag geen examenmoment, maar iets dat je al vier keer deed. Je uitgewerkte lesplan voor een les van zestig minuten lever je in als eindopdracht.

Investering

Een losse module kost € 795. De hele opleiding van 200 uur kost € 2.795, dat scheelt € 385 ten opzichte van vier losse modules. Betalen in termijnen is mogelijk; vraag ernaar. Voor module 1 geldt een early bird van € 695 bij inschrijving vóór 15 november 2026.

Zo ziet een lesdag eruit

Elke lesdag volgt dezelfde lijn: eerst ervaren, dan begrijpen, dan toepassen. Je begint op de mat, daarna komt de theorie erbij, en in de middag onderzoek je in tweetallen en begeleid je elkaar. De dag sluit met beoefenen en stilte, niet met praten.

Indeling van een lesdag

09.30	Aankomst en thee
09.45	Incheck
10.00	Practice
11.15	Pauze
11.30	Theorie blok 1
12.15	Theorie blok 2
13.00	Lunchpauze
13.45	Posture Lab
14.45	Pauze
14.55	Lesgeven
15.55	Practice en stilte
16.30	Huiswerk, vragen en afsluiting
17.00	Einde

Wat neem je mee

- Kleding waarin je makkelijk zit en waarin je het warm houdt
- Een lunch; thee en water staan klaar
- Schrijfgerei of laptop voor de theorie
- Matten en props zijn aanwezig; je eigen mat meenemen mag altijd

Module 1 · 50 uur

Yin Yoga niveau 1
De basis van Yin Yoga

Je leert waar Yin Yoga vandaan komt, hoe de houdingen werken en wat ze met het lichaam doen.

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, gewrichten en botten
- Anatomische verschillen en wat die betekenen voor je lesgeven

Toelating	Geen vooropleiding vereist. 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, of € 2.795 voor de hele opleiding

Module 2 · 50 uur

Yin Yoga niveau 2
Het zenuwstelsel en de basis van de meridiaanleer

Waarom Yin Yoga rust brengt, en de eerste kennismaking met de meridianen.

Het zenuwstelsel

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

Basis van de meridiaanleer

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

Toelating	Afronding van module 1, of een vergelijkbare basis in overleg.
Lesdagen	Voorjaar 2027
Certificaat	Certificaat Yin Yoga niveau 2, Foundation van 50 uur
Investering	€ 795, of € 2.795 voor de hele opleiding

Module 3 · 50 uur

Yin Yoga niveau 3
Chinese geneeskunde en Yin Yoga

Werken met meridianen, de vijf elementen en de orgaanklok.

Werken met meridianen

- De meridianen in de praktijk van een yinles
- Houdingen kiezen op basis van wat iemand nodig heeft

De elementen

- De vijf elementen en hun onderlinge samenhang
- Seizoenen en wat ze vragen

De orgaanklok

- Het ritme van de dag en de organen
- Een les afstemmen op tijd en seizoen

Toelating	Afronding van module 2, of een vergelijkbare basis in overleg.
Lesdagen	Data volgen
Certificaat	Certificaat Yin Yoga niveau 3, Foundation van 50 uur
Investering	€ 795, of € 2.795 voor de hele opleiding

Module 4 · 50 uur

Yin Yoga niveau 4
Herstel en revalidatie

Alle kennis komt samen: je leert Yin Yoga inzetten bij herstel en revalidatie, en persoonlijke lessen maken.

Kennis integreren

- De vier modules samenbrengen in één werkwijze
- Kijken naar de mens tegenover je, niet naar de houding

Herstel en revalidatie

- Yin Yoga bij overbelasting, blessures en langdurige klachten
- Grenzen van je vak: wanneer je doorverwijst

Persoonlijke lessen maken

- Een programma opbouwen voor één persoon
- Begeleiden, bijstellen en opvolgen

Toelating	Afronding van module 3, of een vergelijkbare basis in overleg.
Lesdagen	Data volgen
Certificaat	Certificaat Yin Yoga niveau 4, Foundation van 50 uur
Investering	€ 795, of € 2.795 voor de hele opleiding

Zelfstudie, toetsing en certificering

Zelfstudie, ongeveer 18 uur per module

- Drie keer per week zelf beoefenen, met een kort logboek
- Leeswerk en verwerkingsvragen uit de syllabus, bij de theorie van elke lesdag
- Wat je op de lesdag oefende, één keer geven aan iemand buiten de opleiding
- Een yinles bijwonen of observeren en daarop reflecteren
- Eindopdracht: een uitgewerkt lesplan voor een les van zestig minuten, met toelichting op je keuzes

Toetsing

Je ontvangt het certificaat als je minimaal 90% van de contacturen aanwezig was, of het gemiste deel hebt ingehaald, en de toetsing hebt behaald. Bij 50 en 100 uur is dat een praktijktoets en een schriftelijke reflectie, bij 200 uur een kennistoets en een volledige les onder observatie.

Certificaten en diploma

Per module	Certificaat Yin Yoga niveau 1 tot en met 4, Foundation van 50 uur
Twee modules	Daarbovenop het Advanced-certificaat van 100 uur, als je ze tegelijk volgt
Alle vier	Diploma Yin Yoga Specialist, 200 uur

Deze opleiding wordt gegeven door een Yoga Alliance Continuing Education Provider. Sta je bij Yoga Alliance ingeschreven, dan kun je de uren daar opvoeren als bij- en nascholing.

Praktisch en aanmelden

Locatie	House of Vedics, Almere
Tijden	09.30 tot 17.00 uur
Groepsgrootte	Maximaal 15 deelnemers
Materiaal	Syllabus per module, op papier en digitaal
Start module 1	Zaterdag 16 januari 2027
Lesdagen module 1	16 en 30 januari, 13 februari, 6 en 20 maart 2027
Module 2	Voorjaar 2027; data van module 3 en 4 volgen

Aanmelden

Inschrijven kan via www.yogacompany.eu. Na je inschrijving ontvang je een bevestiging met de data, de locatie en de betaalgegevens. Heb je eerst een vraag, mail dan gerust naar info@yogacompany.eu.

Contact

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

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.