



Het jaar 2011 loopt binnenkort ten einde. Er vinden op **zaterdag 19 november en 10 december workshops** plaats voor alle leerlingen. Programma: asanas, theorie (filosofie of anatomie) en pranayama, inclusief een goedverzorgde lunch. Deze workshop zijn geliefd, ook ver buiten Amsterdam.

De gewone lessen van het lesrooster gaan door t/m 24 december. De lessen beginnen weer vanaf **maandag 9 januari 2012.** **Van dinsdag 27 t/m zaterdag 31 december is er een vijfdaagse Kerstworkshop,** iedere dag van 10.00 tot 13.30 uur met asana's, mantra's en pranayama. Het is mogelijk om je voor één of meer dagen in te schrijven, prijzen zijn 36,- per dag of 144,- voor 4 of 5 dagen. Het is voor alle leerlingen die minimaal één jaar yoga doen. Geef je bijtijds op en maak het bedrag over, dan weet je zeker dat er een plek voor je is.....Afgelopen jaar was de belangstelling groot!

Er zijn in 2011 veel nieuwe leerlingen bijgekomen. De kinderyoga les loopt fantastisch, de jongerenles loopt goed en dat geldt ook voor veel andere doelgroeplessen (mannen, restoratieve les, 55plusles). **Er is nog voldoende plek op de zwangeren en postnatale les op maandag 15.00 -16.30, op de lunchles maandag 13.00 - 14.00 en op de ochtendlessen donderdag 09.00 - 10.30 en vrijdag 09.00 - 10.00.** De in totaal 7 Iyengar Yoga leraren die bij IYZ Amsterdam lesgeven, blijven ook het volgende jaar allen lesgeven. Het is een goed samenwerkend team, dat samen overlegt, oefent en bijschoolt.



Een bijzonder les, is de therapieles: elke woensdag van 16.00 - 18.00 uur komen er leerlingen die vanwege klachten niet aan de gewone les mee willen/kunnen doen. Het gaat om klachten zoals: schouder- en nekklachten, rugklachten (bijv. lage rugpijn, hernia, scoliose), knieklachten, hoge of lage

bloeddruk, overgewicht, migraine, slapeloosheid, stressklachten, hartklachten, MS, Parkinson. **Voorafgaand aan deze les vindt er een persoonlijke intake plaats.** Na het intakegesprek stelt de hoofddocent een specifiek klachtgericht programma van yogahoudingen samen. De hoofddocent, Berber Schönholzer, heeft 20 jaar leservaring, heeft het senior Iyengar Yoga Certificaat en heeft jarenlang in India aan het Iyengar Yoga Instituut geassisteerd in de medische lessen. Alle leraren van het team van IYZ volgen 2 keer per jaar internationaal erkende bijscholing op het gebied



van Iyengar yoga en/of therapie. In de therapielessen is de senior docent altijd aanwezig, de andere docenten assisteren. Iedere leerling heeft een eigen programma en krijgt persoonlijke begeleiding. Soms stromen leerlingen van deze les na een aantal maanden door naar de reguliere beginnerslessen.

De 3-jarige lerarenopleiding IYZ Amsterdam is afgelopen september 2011 van start gegaan en de aankomende leraren zijn met veel overgave aan het trainen om in november 2013 het eerste examen af te leggen bij de examencommissie van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland. Na het slagen, doen ze een tweede examen in juni 2014: het Introductory examen. Na het behalen van dit tweede examen zijn ze gecertificeerd Iyengar Yoga Leraar met een internationaal erkend diploma. Soms zijn er gelegenheden voor reguliere leerlingen om als proefleerling van een van de aankomende leraren gratis les te volgen. Deze lessen vinden dan plaats onder de supervisie van een opleidingsleraar. Kijk op het prikbord van de yogastudio naar de aankondigingen.

De pranayama lessen (prana= adem en levensenergie) vinden in 2011 iedere **vrijdagavond om 18.15 - 19.45 uur** plaats en zullen in 2012 ook weer worden gegeven. Pranayama houdt in het gewaar worden van de ademhaling, verfijning van de ademhaling en is een volgende stap op weg naar meditatie. Tip: kom af en toe op deze les om je inzicht in de yoga te verdiepen. Eén jaar Iyengar yoga-ervaring is wel vereist.

Op 14 december wordt onze legendarische leraar B.K.S. Iyengar 93 jaar oud. Hij verkeert in goede gezondheid en is geestelijk zeer helder, hij oefent elke dag, reist, werkt, kortom een fraai voorbeeld.

**Met vriendelijke groeten,
het docententeam van IYZ**

KNSM-laan 303
1019 LE Amsterdam
06-25471615
yogaber@xs4all.nl
www.yogaber.nl

