

## Docentenopleiding Raja Yoga – 1e jaar (2026–2027)

"Yoga is geen religie. Het is een wetenschap van harmonie (energie-beheersing) en integratie van lichaam, geest en ziel."

### Voor wie?

Voor iedereen die de Basisopleiding heeft gevolgd en heeft ervaren dat yoga veel verder gaat dan het aanraken van je tenen. Je wilt je verdiepen in de eeuwenoude yogawetenschap, je persoonlijke ontwikkeling voortzetten en misschien zelf yogales gaan geven.

### Enkele effecten van yoga

- Een krachtiger en soepeler lichaam Door regelmatige beoefening wordt je lichaam sterker, flexibeler en vitaler. Klachten en spanningen nemen af en balans ontstaat.
- Een helder hoofd Concentratie- en meditatieoefeningen brengen rust in je denken. Je ervaart meer overzicht, eenvoud en minder stress.
- Liefde en innerlijke vrede Yoga richt je aandacht naar binnen, naar de plek waar geluk, liefde en vrede altijd aanwezig zijn.

### Praktische informatie

**Startdatum:** woensdag 9 september 2026

**Tijd:** 19.00 – 22.00 uur

**Toelating:** afgerond basisopleidingsjaar. Heb je elders een opleiding gevolgd? Neem dan even contact op.

### Aanmelden

**& informatie:** marjan@yogica.net 06 520 585 57

**Duur:** 40 wekelijkse lessen van 3 uur (1 jaar)

**Investering:** € 1.380,00 (120 uur à € 11,50). Betalen in termijnen is mogelijk.

### Inhoud van het opleidingsjaar

We frissen de kennis uit het Basisjaar op aan de hand van de *Hatha Yoga Pradipika*. Daarnaast beoefenen we nieuwe en bekende asana's, alle pranayama's, mudra's en meditatievormen. We behandelen inhoudelijk het boek *De wetenschap van de ziel* van Swami Yogeshvarananda Sarasvati. Ook is er ruime aandacht voor didactiek en de praktijk van het lesgeven.

### Opbouw van een les

- 45 min – Asana's (fysieke houdingen)
- 30 min – Pranayama & Mudra
- 30 min – Verwerkingsopdrachten en/of didactiek
- 30 min – Concentratie (Dharana) & meditatie (Dhyana)
- 45 min – Interactief college

**Lesmateriaal** (Tweedehands vaak te vinden op [www.boekwinkeltjes.nl](http://www.boekwinkeltjes.nl))

- *Hatha Yoga Pradipika* van Svatmarama
- *Yoga Dipika* – B.K.S. Iyengar (uitg. Karnak)
- Lesschema van de opleiding (gratis download)
- *Wetenschap van de ziel* van Swami Yogeshvarananda Sarasvati
- *Yoga Sutra's* van Patanjali

## Over de docent

Marjan Hulshof is eigenaresse van Yogica, trainer, coach en Raja Yoga-docent. Ze beoefent al meer dan 25 jaar yoga en rondde in 2000 haar 4-jarige docentenopleiding af bij het Raja Yoga Instituut Nederland. Sinds 2009 verzorgt ze ook mindfulness-trainingen en is ze docent coaching aan de Academie Coaching en Leefstijl.

Haar passie is het delen van de tijdloze wijsheid van yoga. Na enige omzwervingen via het Boeddhisme heeft ze in 2014 gekozen om de docentenopleiding in de Raja Yoga opnieuw te volgen. Hiermee wil ze de puntjes op de i zetten en haar lessen meer inhoud te geven vanuit de Raja Yoga. Deze is nu succesvol afgerond. In september 2018 startte Marjan met de 3 jarige Meestersopleiding in de Raja Yoga. Marjan is aangesloten bij de SYN de Vereniging voor Yoga docenten. <https://www.syn-org.nl/leden>

In september 2026 start Marjan op woensdagavond het eerste jaar docentenopleiding in de Raja Yoga (120 uur). Wil jij je verder verdiepen in de Raja Yoga en/of zelf les gaan geven? Laat het me dan weten.

## Interesse?

Wil je weten of dit opleidingsjaar bij je past? Maak een afspraak voor een gesprek.

**Contact:** 06 520 585 57 [www.yogica.net](http://www.yogica.net)

*“Yoga is een innerlijke oefening.  
De rest is gewoon een circus.”*