

YOGA SCHOOL NOORD

Noordwaarts naar
innetlike rust

BROCHURE

Vinyasa yoga *teacher training*

YS Noordwaarts
naar verbinding
met jezelf



Teach from the heart



FIND YOUR VOICE, LIVE YOUR
PRACTICE & TEACH FROM THE
HEART

Wat fijn dat je interesse hebt in onze Vinyasa Yoga Opleiding. In deze brochure vind je alle aanvullende informatie die je helpt om een goed beeld te krijgen van onze 200-uurs Vinyasa teacher training, gecertificeerd door Yoga Alliance.

Benieuwd wat je allemaal gaat leren? Hoe de trainingsweken zijn opgebouwd? Twijfel je nog of deze opleiding bij je past? In deze brochure beantwoorden we je vragen en nemen we je mee in wat deze opleiding uniek maakt.

Voel je enthousiasme, nieuwsgierigheid of een sprankje verlangen terwijl je leest? Misschien is dit het begin van jouw pad als yogadocent, of als verdieping van je eigen practice. Je hoeft geen lessen te willen geven om deze reis te maken. Deze opleiding is er ook voor wie wil groeien, verdiepen en thuiskomen in zichzelf.

Klaar om te ontdekken wat yoga voor jou kan betekenen? Lees dan verder.

If you want to learn
something, *read*
about it.

If you want to understand
something, *write*
about it.

If you want to master
something, *teach* it.

- YOGI BHAJAN

Y
S
N

Ruimte om te *groeien*



EEN TEACHER TRAINING ALS
UITNODIGING OM TE
ONTDEKKEN, VERDIEPEN EN
LES TE GEVEN VANUIT WIE
JIJ BENT.

Voor mij betekent docentschap niet alleen lesgeven of kennis doorgeven, maar vooral ook ruimte maken. Ruimte waarin jij mag ontdekken, oefenen en groeien op jouw manier. Tijdens de teacher training ben ik aanwezig om te begeleiden, te spiegelen, mee te denken en vragen te stellen. Zo ondersteun ik ieder in zijn of haar eigen proces, op weg naar een eigen, unieke stem.

Ik bouw voort op de fundamenteën van de yogatraditie, met aandacht voor heldere uitleg én ruimte voor ervaring. Mijn benadering is open, nuchter en afgestemd. Praktisch en verdiepend en altijd afgestemd op waar jij bent in je proces.

Wat mij drijft, is bij te dragen aan een manier van leven waarin je niet hoeft te haasten, pleasen of presteren. Waarin je voelt wat klopt en van daaruit leert kiezen. Voor mij is dat waar yoga over gaat.

Deze training is geen vast pad dat je volgt, maar een bedding waarin je jouw weg leert herkennen.



Vanuit verbinding lesgeven



ÉCHT LERAARSHIP BEGINT MET LUISTEREN. NAAR JE LICHAAM, JE HART, JE INTUÏTIE. WANT DAAR ZIT JE INNER TEACHER.

De afgelopen jaren heb ik de Vinyasa Yoga Teacher Training met hart en ziel begeleid. Sinds 2024 draag ik het stokje over aan Selma als lead teacher, maar als oprichter van YSN én van deze opleiding blijf ik nauw betrokken. Ik geef nog steeds met veel liefde workshops binnen het programma, en voel me diep verbonden met de visie die aan deze opleiding ten grondslag ligt.

Lesgeven is voor mij nooit alleen het overbrengen van kennis. Het is een uitnodiging tot voelen, zakken, onderzoeken. Tot thuiskomen in je eigen ervaring. Docent zijn vraagt niet alleen technische vaardigheden, maar vooral eerlijkheid en moed. De moed om kwetsbaar te zijn, jezelf te laten zien, en te vertrouwen op wat zich aandient. Wat ik hoop over te dragen, is dat écht leraarschap begint met luisteren. Naar je lichaam, je hart, je intuïtie. Want daar zit je inner teacher. En die wil niet perfect zijn. Die wil echt zijn.

Esther van Voorst, founder YSN



Jouw reis bij ons...



LEER AUTHENTIEK LESGEVEN

In onze door Yoga Alliance erkende docentenopleiding verdiep je je in de essentie van yoga: van asana, meditatie en pranayama tot mantra, anatomie, chakra's, filosofie, geschiedenis, Ayurveda en het vormgeven van inspirerende yogalessen.

Maar onze opleiding biedt meer dan alleen yogatechniek. Je ontwikkelt jezelf als mens én als docent met tools als ademwerk, zelfonderzoek, dans, tantra, ceremonies en trauma-geïnformeerd lesgeven. Zo leg je een diepgaande basis voor jouw pad als yogadocent én als levenslange student.

TRAININGSWEEKENDEN

Onze 200-uurs Vinyasa Yoga Opleiding duurt gemiddeld acht maanden, waarin je maandelijks een inspirerend trainingsweekend volgt. Tijdens deze weekenden wisselen we theorie af met praktijk, zodat je niet alleen kennis opdoet, maar ook diepgaande persoonlijke ervaringen en verbinding met je medestudenten.

Tussen de weekenden door krijg je tijd en ruimte om te oefenen, te lezen en te integreren, zodat je de geleerde stof kunt verdiepen en je eigen maakt. Je wordt gestimuleerd om te reflecteren, houdingen te doorgronden en met vertrouwen te groeien in je rol als yogadocent.

AANVULLEND COURSEWORK

Tijdens de opleiding moedigen we je aan om regelmatig te schrijven over je persoonlijke ervaringen en inzichten. Schrijven helpt je om jouw eigen taal als yogadocent te vinden en te verfijnen. Het is een proces van ontdekken: welke woorden passen bij jou? Hoe geef je op een heldere, authentieke manier vorm aan wat je wilt overbrengen?

INTERVISIEMOMENTEN

Naast de trainingsweekenden plan je samen met je studiegroep minimaal vier intervisiedagen in. Deze oefendagen bieden waardevolle ruimte om samen te verdiepen, te oefenen en elkaar te ondersteunen in je ontwikkeling. Authenticiteit staat hierbij centraal: wat maakt jou uniek als yogaleraar? Hoe kun je lesgeven vanuit echtheid en kwetsbaarheid, zodat je leerlingen zich écht geraakt voelen? Door samen te oefenen en zonder oordeel naar elkaar te luisteren, ontstaat een veilige ruimte waarin we elkaar inspireren en laten groeien.

Noordwaarts naar
innerlijke rust





INSPIRATIE

I'ts ok
to *outgrow*
your old self



Y
S
N

Diary of a yogi



CARLIJN VAN HENSTUM VOLGDE DE VINYASA YOGA TEACHER TRAINING BIJ YOGASCHOOL NOORD IN 2025/2025

Al jarenlang droomde ik van een yogaopleiding. In 2022 stapte ik Yogaschool Noord binnen en voelde me direct thuis. De sfeer, de diversiteit en de docenten raakten me. Toen ik de Vinyasa Yoga Teacher Training tegenkwam, voelde ik: dit past bij mij. Niet alleen om les te leren geven, maar ook om mezelf beter te leren kennen en yoga écht in mijn dagelijks leven te integreren.

Na een lange periode van ziekte besepte ik dat het tijd was voor verandering. Ik zocht contact met Selma, de hoofddocent, en haar vragen gaven me het vertrouwen om me in te schrijven. Vanaf dat moment begon mijn reis.

Tijdens de opleiding startte ik een dagelijkse yogaroutine. Ik voelde mijn lichaam veranderen, mijn gewoontes verschoven, en ik besloot zelfs te stoppen met alcohol, puur uit liefde voor mijn lijf. Alles begon te stromen. De opleiding gaf me energie, nieuwe inzichten, vriendschappen en het vertrouwen om mijn stem te laten horen. In intervisiegroepen oefenden we met lesgeven, deelden we ervaringen en leerden we luisteren zonder oordeel. De weekenden waren transformerend, vol nieuwe kennis, emotionele releases, ademwerk, mantra zingen, dans, anatomie en filosofie. Ik voelde steeds meer verbinding met mezelf, mijn intuïtie en mijn kracht.

Elk thema, van het wortelchakra tot het hart, van anatomie tot zelfonderzoek, bracht me dicht bij wie ik ben en hoe ik wil lesgeven. Niet perfect, maar echt. Niet als kopie van een ander, maar vanuit mijn eigen ervaring en stem.

De opleiding bracht ook verandering buiten de mat: ik maakte keuzes die beter bij me passen, werkte minder, maakte tijd voor wat er echt toe doet. In de verbinding met mijn mede-studenten ontstonden diepe vriendschappen. We leerden niet alleen over yoga, maar vooral over het leven: over ruimte maken, over grenzen voelen, over mogen zijn wie je bent. Nu, aan het einde van deze reis, voel ik me klaar. Klaar om te delen wat ik heb geleerd. Klaar om anderen te begeleiden op hun pad. En bovenal: klaar om trouw te blijven aan mijn inner teacher.



Lees [hier](#) de gehele diary van Carlijn en haar ervaringen met de opleiding.





Wat ga je leren

WE SLUITEN DE OPLEIDING AF
MET EEN PRAKTIJKEXAMEN,
WAARIN JE LAAT ZIEN WIE JIJ
BENT ALS DOCENT EN WAT
JIJ TE BIEDEN HEBT.

Gedurende acht maanden krijg je de kans om jezelf volledig onder te dompelen in de wereld van yoga. Je verdiept je eigen practice, onderzoekt jouw unieke stijl en leert hoe je met vertrouwen, kennis en presence les kunt geven. Elk weekend is opgebouwd rondom een thema en biedt een afwisseling van theorie en praktijk, masterclasses, workshops, ceremonies en reflectiemomenten.

Dit ga je leren:

- Asanatechniek en alignment
- Sequencing/lesopbouw
- Methodologie
- Adjustments en modificaties
- Anatomie en fysiologie
- Pranayama en ademwerk
- Meditatie en inquiries
- Houding en stemgebruik
- Polyvagaal theorie
- Mudra's
- Assists en adjustments
- Didactiek en pedagogiek
- Energieleer en chakra's
- Tantra introductie
- Basisprincipes van Ayurveda
- Filosofie en yogageschiedenis
- Persoonlijke ontwikkeling
- Starting up a business
- Teaching skills
- Vayu's en subtiele anatomie
- Yin yoga introductie
- Trauma geïnformeerde yoga





Y
N

Kernvragen *als kompas*

Tijdens de opleiding nodigen we je uit om niet alleen kennis op te doen, maar vooral ook de weg naar binnen te bewandelen. We werken met een aantal kernvragen die als kompas dienen in jouw persoonlijke en professionele ontwikkeling. Deze vragen helpen je om te vertragen, te voelen, en te luisteren naar wat er echt in je leeft. Ze vormen de rode draad van de opleiding en nodigen je uit om steeds opnieuw te onderzoeken: wat is waar voor mij? En wat wil ik delen met de wereld? Ze zijn geherformuleerd als leidende thema's voor persoonlijke ontwikkeling en innerlijk onderzoek:

- Leven en lesgeven vanuit liefde en waarheid
- Verbinden met je diepste verlangens en intuïtie
- Ontdekken wat er werkelijk toe doet voor jou
- Je unieke talent en kracht herkennen en belichamen
- Leren delen vanuit authenticiteit en eigen ervaring
- Bewuste keuzes maken over hoe je wilt leven
- Een helder beeld vormen van wie je werkelijk bent
- Onderzoeken wat je tegenhoudt – en hoe je daarin ruimte kunt creëren





Luister de *podcast*

Wil je meer weten over de Vinyasa Yoga Teacher Training en ben je nieuwsgierig naar de hoofddocent Selma? In deze podcast aflevering van van Yogaschool Noord, interviewt Esther (founder Yogaschool Noord) hoofddocent Selma over de training, wat yoga voor haar betekent, hoe haar 'yogareis' begon, de vooroordelen over yoga en de grappige momenten die we als docenten allemaal meemaken.



[LUISTER OP SPOTIFY](#)

[BEKIJK DE VIDEO](#)
[PODCAST](#)



De yoga teacher training bij Selma
was voor mij zoveel meer dan een
opleiding.

Het was een diepe reis naar binnen.
Haar benadering is zacht, wijs en
enorm doordacht. Ze creëert ruimte
om te leren, te voelen en te zijn. De
combinatie van haar heldere uitleg,
filosofische diepgang en nuchtere
zachtheid gaf me het vertrouwen om
mijn eigen stem als docent te vinden.

Wat ik meeneem is niet alleen kennis
over yoga (asana's, pranayama en
lesgeven), maar vooral ook een
diepere connectie met mijn eigen lijf,
adem en intuïtie.

- AFRA IN DER MAUR -
STUDENT VYTT 2024-2025

Y
S
N



Noordwaarts richting
•
innerlijke rust

