



Ønsker du at undervise i Yoga ?

**Et forløb hvor personlig udvikling og videregivelse er i centrum.
1 årigt forløb – 200 timer**

**Ønsker du et forløb med udvikling af egen yogapraksis.
Blive i stand til at undervise i yoga.**

Udvikle dig personligt og finde afklaring omkring din hverdag, dit liv og din fremtid.

13 moduler fredag/lørdag. Næste hold start januar 2019 i Århus C

Måske du allerede laver kurser, der læner sig op af yoga eller selvudvikling og ønsker at supplere med yogaøvelser, skabe nye veje for din fremtid eller ønsker at udvikle dig selv personligt, fysisk og psykisk og samtidig blive yogalærer.

Forløbet vil først og fremmest være med henblik på, at du selv skaber erfaring med yogaens mange facetter og derefter bliver i stand til at videregive yogaen, til den målgruppe du ønsker at undervise.

Forløbets fundament vil bestå af Mindful yoga (Hatha yoga) og læren om Mindfulness/nærvær, både i praksis og i hverdagen, at kunne undervise sikkert og etisk korrekt og møde alle deltagere på sit hold med en dagligdags tilgang, uden de skal møde store krav og hvor æstetik ikke har den store rolle.

At dyrke yoga skal føles rart, både imens og efter, udvikles med indre arbejde og fordybelse, modsat fysisk formåen.

På denne uddannelse starter vi med læring og praksis af Asanas/fysiske stillinger til egen praksis og undervisning. Vi opbygger fundamentet i de fysiske øvelser, så både krop og psyke kan følge med i et hensigtsmæssigt tempo.

Din krop vil blive styrket hen ad vejen og blive forberedt på at eksperimentere med de mere krævende fysiske øvelser senere i forløbet.

Derudover vil vi fordybe os i Pranayama, Meditation, Chakralære, Anatomi, Filosofi og læren om Prana.

Yoga er en livsproces, en livsvej, og det er derfor vigtigt at du er forberedt på både en fysisk og psykisk udvikling gennem forløbet.

INDHOLD OG UDBYTTE:

Asanas og andre øvelser til øget kropsbevidsthed:

I forløbet vil du lære at undervise Asanas/fysiske øvelser tilegnet alle niveauer i form af modificerede, udvidede og variationer af øvelserne.

Du vil lære at hjælpe deltagerne med begrænsninger, styrker og svagheder og blive bekendt med de hyppigst forekommende problematikker, du kan støde på som underviser i den moderne vestlige verden.

Vi vil gennemgå de klassiske og mest brugte fysiske stillinger "Asanas".

Du vil lære, hvordan du udfører dem, hvordan du underviser dem i detaljer, og hvordan du kan modificere øvelserne, såfremt en kursist/elev har en fysisk begrænsning.

Programlægning:

Du vil lære, hvordan du sammensætter et program til en klasse. En klasse der indeholder fysiske stillinger/asanas, åndedrætsøvelse/pranayama, meditation/ og afspænding/yoga nidra.

Du vil kende til do's and don'ts, når du underviser folk med eksempelvis diskosprolaps, højt blodtryk, nakkeproblemer etc.

Vi vil også komme ind på, hvad øvelserne påvirker, stimulerer og forebygger i krop og sind.

Udover de fysiske øvelser/stillinger gennemgår vi:

Afspænding (Yoga Nidra):

Forskellige former for afspænding med fokus på forskellige områder i kroppen.

Energiøvelser og læren om Chakras:

Øvelser til at hjælpe, energien til at fordele sig i kroppen, og på den måde hjælpe kroppen til at heale sig selv, få mere livskraft og vitalitet.

Du vil få indblik i, hvad prana er og vi vil gennemgå de primære energicentre i kroppen, og her lære øvelser du kan undervise i efterfølgende.

Pranyama:

Åndedrætsøvelser der har forskellige virkninger til forskellige behov og perioder i livet, og blive bevidst om hvordan forskellige øvelser påvirker krop og psyke.

Meditation:

Du vil lære øvelser med henblik på nærvær/mindfulness, samt andre former for meditation.

Yogaanatomi:

Du vil blive præsenteret for 1 dag med Anatomi i forbindelse med yoga.

YogaFilosofi & Chakralære:

Du vil blive præsenteret for Yogafilosofi og Chakras med udgangspunkt i kropslig forståelse.

Yin og Restorative Yoga:

Du vil få indblik i enkle øvelser inden for Yin og Restorative Yoga.

Disse stilarter vil være mulige at tage som efteruddannelse.

Du vil blive bekendt med yogaens øvelser og termer på sanskrit, men primært vil vi arbejde med de danske navne i de forskellige emner.

Du vil få indblik i, hvad du bedst kan videregive, når modtagere er på forskellige stadier i deres liv, høj energi eller lav energi, tristhed, stress og ved andre naturlige og normale tilstande med svingninger i krop og sind, som ofte opstår i livet.

Vigtigst er det dog, at du selv opnår erfaringer med alle de øvelser, vi gennemgår og derefter arbejder med at give dem videre i undervisningssammenhæng på hold eller individuelt.

Coaching:

Du har under uddannelsen 2 coachingsessioner med Coach og Terapeut Sanne Roesen for egen udvikling, med det formål, at du kan afdække eventuelle udfordringer og/eller afklaringer omkring fremtidig og nutidig praksis og personlige temaer, samt få mulighed for afklaring af hvorledes du ønsker at praktisere og undervise i fremtiden efter forløbet. Sessionerne behøver ikke at være relateret til uddannelsen. Disse sessioner skal afholdes udenfor undervisningstiden i Risskov eller via Skype.

Mentoring:

Du har 1 mentorsession hos Nina imellem modul 11-13.

En session med henblik på dit eksamensprogram og din undervisningsstil. Denne afholdes udenfor undervisningstiden.

200 mødetimer er fordelt således: (se mere under "Undervisere på uddannelsen")

162: Undervisningstimer v. Nina

20: Chakralære og Filosofi v. Pia

3: Enesessioner plus forberedelse v. Sanne og Nina

6: YogaAnatomi v. Charlotte

9: Krævende asanatræning v. Vivi

3: Workshop i Personlig udvikling. V. Sanne

Derudover skal der afsættes ca. 150 timer til egen praksis, studiegruppe og hjemmearbejde.

Kvalifikationer til at deltage på uddannelsen:

Du har minimum 1 års egen yogapraksis. Forløbet kræver ikke højt udvidet niveau, og er derfor tilegnet alle, uanset fysik eller alder.

Det er ikke et krav at kunne udføre de krævende stillinger, herunder hoved og håndstand, såfremt du ikke ønsker at undervise i disse efter endt forløb.

Du har en passion og lyst til at udforske yogaens mange facetter og opnå viden til at undervise i yogaens fantastiske univers.

Du er villig til at fortsætte med at dyrke yoga flere timer om ugen.

Fysiologi og anatomi anbefales taget ved siden af forløbet, såfremt det vurderes hensigtsmæssigt, afhængig af hvad du måske har i forvejen, og hvordan du efter endt forløb ønsker at undervise. Vi vil gennemgå lettere anatomi i sammenhæng med asanas

Det forventes at:

- ◇ Du tager forløbet seriøst og deltager på alle moduler.
- ◇ Du i forløbet dyrker yoga minimum. 1-2 gang om ugen(på hold el. lign.), efter eget valg i nærheden af din bopæl.
- ◇ Du fra ca. modul 8, jævnligt underviser dine medstuderende og/eller nære relationer i mellem modulerne.
- ◇ Du træner/praktiserer og studerer de på modulerne gennemgåede temaer og øvelser. Beregn ca. 3-4 timer ugentligt til egen praksis og refleksion og lektier/studiegruppe.
- ◇ Du er en aktiv deltager på holdet.
- ◇ Du overholder tavshedspligt vedrørende dine medstuderendes personlige temaer.
- ◇ Du er villig til og åben overfor at tillade en personlig proces at opstå, og møde de Udfordringer der eventuelt viser sig.
- ◇ Du har en venlig og imødekommende indstilling.

Materiale:

Materialet vil bestå af udleveringer indenfor de gennemgåede asanas, emner og øvelser.

Forløbet er baseret på at du selv skal lave din manual på modulerne. Meget bliver udleveret, som skal sættes i et ringbind. Du skal udover at modtage materiale, skrive noter som supplement og indsætte billeder således at du kan udvide og videreudvikle din manual i flere år frem, i dit liv som yogi. Du ender på den måde, med din helt personlige mappe til brug for egen praksis og naturligvis som manual til din rolle som yogalærer.

Intranet:

Uddannelsen benytter intranet, hvor du har adgang fra start og efter endt forløb med evig adgang.

På intranettet findes alle udleveringer, fotos, lydfiler, video, klassefotos, musik og boginspiration m.m. Alt er tilgængeligt til download, også efter endt uddannelse.

Al vigtig samt fortrolig information, eksempelvis adresselister, fremsendes kun via mail, og findes ikke på intranettet.

Facebook:

Holdet har en Facebook gruppe(underviserne har ikke adgang til denne gruppe.), hvor eleverne kan sparre, lave studieaftaler og inspirere hinanden. Det kan derfor stærkt anbefales at have en profil på FB, dette er dog ikke et krav.

Derudover har skolen en Facebook gruppe med alle nuværende og tidligere elever på yogalæreruddannelsen. Det anbefales også at melde sig ind i denne, så man er del af et stort fællesskab og netværk fra den samme uddannelse, således at vi kan hjælpe og inspirere hinanden. Alle undervisere er også medlemmer af denne gruppe.

(Pr. 1.1.2018 har gruppen 58 medlemmer fra hele landet).

Udstyr:

Alt udstyr findes i studiet.

Ønsker du at købe dit eget, tilbydes du 20 % på www.Yogaudstyr.dk.

AFSLUTNING / EKSAMINERING:

Forløbet afsluttes med en intern eksamen. Du vil få udleveret et bevis på, at du har gennemført træning og er kvalificeret til at undervise og fungere som yoga lærer.

Uddannelsen kan afsluttes på 2 måder med 2 forskellige beviser.

1. Afsluttet og bestået eksamen som underviser/yogalærer.
Bevis som "Eksamineret Yogalærer" udstedes.
2. Ønsker du ikke at blive krediteret som yogalærer og ikke ønsker at gå til eksamen, vil du modtage bevis for "deltagelse i 1 årigt yoga forløb".
(Eksamineret yogalærer status opnås derved ikke).

Fravær:

Fraværspocent på begge løsninger er max. 3 dage. Ved fravær er det elevens eget ansvar at følge op på det gennemgåede for det pågældende modul. Ønskes udstedelse af yogalærerbevis efter endt forløb, er det påkrævet at have gennemgået hele pensum, og ved forløbets afslutning (modul 13) bevise at kunne beherske videregivelse/undervisning i det gennemgåede.

Modulopbygning og datoer:

13 moduler samt ½ opfølgingsdag.

Start: 11. januar 2019 - Århus

11/12 januar

08/09 februar

08/09 marts

05/06 april

03/04 maj

24/25 maj

21/22 juni

09/10 august

06/07 september

04/05 oktober

08/09 november

13/14 december

24/25 januar Eksamen.

18 april Opfølgning kl. 10-14

Alle moduler er fredag kl. 10.00 – 18.00 & lørdag kl. 09.00 – 16.00

Pris uddannelsen : kr. 30.500,- 200 timer.

Bemærk at uddannelsen er tilrettelagt med små hold.

Der vil være max. 10 elever på holdet, hvilket skaber et mere intenst forløb med plads, rum og tid til hver enkelt elev til indre processer og udvikling.

Depositum betales ved tilmelding efter aftale. kr. 3.000,-
Betingelser og mulighed for rate aftales og oplyses inden tilmelding.
Du vil modtage kontrakt til begge parter underskrift.

Tilmeldingsfrist:

Så længe der er ledige pladser.

Undervisningssted:

Mind and Motion & Mindful Yoga. Ryesgade 31. 3 sal. 8000 Århus C

Kommer du langvejs fra, har du mulighed for at sove i Yogastudiet.

Underviserne på Yogalæreruddannelsen ”Mindful Yoga Mindful Care”

Nina Grønbech Pfeiffer f. 1966: Primærunderviser på Yogalæreruddannelsen:

Underviser bl.a. i: Asanas, Pranayama, Meditation, Mindfulness, programlægning og videregivelse/undervisning, Yoga Nidra, personlig mentoring. m.m.

Nina er stifter af yogalæreruddannelsen og indehaver af yogastudiet MindfulYoga/Mindandmotion i Ryesgade Århus.

Hun har undervist i yoga og mindfulness siden 2005, har uddannet yogalærere siden 2012 og er International anerkendt yogalærer hos: [YogaAlliance](#), [Yoga Somatics](#) & [RestorativeYogaTeachers](#)
Medlem af The International Association of Yoga Therapists.

Uddannelser:

Uddannet Hatha Yoga lærer v. [Konstantin Konstantinou](#)

Uddannet Mindfulness Instruktør v. [Bangor University Wales](#)

Uddannet Restorative YogaSOMATICS Restorative Teacher v. [Ateeka/Yoga Somatics Institute.](#)

Uddannet Restorative Yoga teacher. Relax and Restore v. [Adele Cheong](#)

Uddannet Stress Coach v. [Forebyg Stress](#) & LifeCoach v. Charlotte Bartholdy.

100 timers Yin Yoga, Teacher Training. Chinese Medicin, Anatomy/Myofascial release . v. [Jo Phee](#)

Igangværende studie i ”Integrative Yoga Therapeutics” v. [Bo Forbes](#)

Igangværende meditationsforløb v. [Erik Mikkelsen.](#)

NLP Practioner v. Ole Vadum Dahl 1996

Medundervisere på yogalæreruddannelsen:

Pia Due: Yogalærer. <http://yogaferie.dk/>

Underviser i Chakralære og Yogafilosofi til personlig udvikling.

Vivi Færch: Yogalærer. <http://www.viviyoga.dk/>

Underviser i krævende asanas til personlig udvikling.

Sanne Roesen: Terapeut og Coach. <http://www.terapiogcoaching.dk/>

Personlig coach på uddannelsen.

Charlotte Nielsen: Fysioterapeut, klinisk underviser i fysioterapi og yogalærer.

Underviser i YogaAnatomi på uddannelsen.

Er du interesseret og ønsker du at vide mere, er du velkommen til at kontakte Nina via mail:

Nina@mindfullyoga.dk. Her kan aftales et personligt møde eller samtale pr. telefon, til en uforpligtende snak om dig, os, forventninger og uddannelsen indhold.

Udtalelser fra tidligere elever på uddannelsen ”Mindful Yoga Mindful Care”

Jeg har haft fornøjelsen af at følge yogauddannelsen hos Nina, og har i hele perioden og processen været i de mest kyndige, kompetente og samtidig kærlige hænder.

Nina er yderst kompetent inden for sit felt, og samtidig en formidler der forklarer og viser på en tydelig og forståelig måde.

Selve uddannelsen er veltilrettelagt, og giver et godt og bredt fundament. Holdets størrelse er passende og der skabes en naturlig og god energi.

Under selve forløbet kommer man naturligt omkring de elementer der er væsentlige, både via Ninas formidling, og samtidig også via de eksterne undervisere som Nina har tilknyttet uddannelsen.

Inden uddannelsen var yoga allerede en del af mig og mit liv, og den har yderligere motiveret og styrket mig i ønsket om at formidle yogaen videre.

De varmeste hilsner og anbefalinger til dig Nina.

*Kærligst, **Michaela, Yogalærer. Århus - 2017***

Yogauddannelsen hos Mind and Motion er ikke alene grundig og detaljeret, her får du en uddannelse med sjæl og dybde. Ninas tilgang til mindfulness skinner helt klart igennem i hendes undervisning, der er fyldt med nærvær og nænsomhed. Nina er min største inspirationskilde. Jeg kunne ikke have valgt et bedre sted at tage min yogalærer uddannelse. ***Lisa Lund Nielsen, Yogalærer. Vejle – 2014/2015***

Mindful Yoga Mindful Care yoga teachers training was a fantastic journey of learning and healing. It transformed my personal asana and mindfulness practice, improved my self-care and compassion. In addition, it gave me the confidence and competence to teach yoga. I highly recommend it.

Laima Uzomackaite, Yogateacher. Ålborg – 2014/2015

Nina Pfeiffer er en fantastisk lærer, for mig personligt er hun en inspiration og mit forløb under hendes kyndige vejledning, er en mærkbar og tydelig øjenåbner. Jeg kan kun give Nina min bedste anbefaling

Line Kaarsgaard Thisted, Yogalærer – Randers – 2013

Gennem forløbet er jeg blevet undervist af virkelig kompetente lærere. Der har været fokus på alle detaljer i hver asana, samt på sikkerheden. Hvordan man underviser i yoga uden at lave skader, hvor man lærer at lytte til kroppens egne grænser samtidig med, at man kommer ud af sin komfort zone og derved udvikler sig. Stor læring i sikkerhed, altså hvordan man passer godt på sig selv, selvom man evt. har nogle skavanker. Yoga kan udføres af alle. Med kærlighed, blidhed og nænsomhed føres vi professionelt og fra hjertet frem til at blive sikre og kompetente yogalærere, hvor vi i dag underviser fra ”rette” sted.

Susann Lyhne, Yogalærer. Frederikshavn - 2015

I foråret 2014 startede jeg på yogalærer uddannelsen hos Nina, og jeg er virkelig glad for min beslutning – Ninas opbygning og undervisning har givet mig nyt liv, sammenholdet kursisterne imellem og dybden i undervisningen har betydet at det ikke bare var en yoga uddannelse men også en livsåbner. Den grundige gennemgang og bredden i uddannelsen har rustet mig til at udleve min drøm om at blive underviser.

Stor tak, ***Dorthe Vinjeborg Holm, Yogalærer. Horsens - 2014***