



**Ønsker du at undervise i Yoga ?**

**1 årig forløb hvor personlig udvikling og videregivelse er i centrum.**

**Århus C**

**Næste hold start 10. september 2016**

**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.**

Måske du allerede laver kurser der læner sig op af yoga eller selvudvikling, og ønsker at supplere med yogaøvelser. Eller ønsker du at skabe nye veje for din fremtid. Eller ønsker du 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

Starten af forløbet er tilrettelagt med læren om Asanas/fysiske stillinger til undervisningsbrug på begynderniveau. Dvs. vi starter med at opbygge 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. Det skal siges at det ikke et krav at kunne udføre de krævende stillinger, herunder hoved og håndstand, såfremt du ikke ønsker at undervise i disse efter endt forløb.

Herefter 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.

**Der er i uddannelsen indbygget 3 coaching enesessioner** hos udviklingskonsulent og Act Therapeut Sanne Roesen fra Terapi og Coaching, 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.

## **INDHOLD OG UDBYTTE**

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

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 på begynderniveau og udvidet niveau.

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

Du vil lære hvordan du sammensætter et program til en klasse. – begynder og eller udvidet niveau

En klasse der indeholder fysiske stillinger/asanas, åndedrætsøvelse/pranayama, meditation/ og afspænding/yoga nidra

Du vil være i stand til at lave en klasse med forskellige temaer, eks. fokus på hofter og eller rygsøjle, og eller energi (prana), og eller et gennemgående tema i klassen som eks. kan være fokus på nærvær/mindfulness

Du vil kende til do's and don't når du underviser folk med eks. 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: 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.

Du vil lære 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.

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.

### **Kvalifikationer:**

Du har erfaring med at dyrke yoga, dog kræver forløbet ikke mange års erfaring og stor styrke, og er derfor tilegnet alle, uanset fysik eller alder.

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 dyrke yoga flere timer om ugen. Fysiologi og anatomi anbefales at tage ved siden af forløbet, såfremt det vurderes vil være 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 i løbet af forløbet (på hold el. lign.), efter eget valg i nærheden af din bopæl.
- ◇ Du fra ca. modul 6, 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.
- ◇ Du er en aktiv deltager på holdet.
- ◇ Du overholder tavshedspligt vedr. 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 grundholdning.

**MATERIALE:**

Materialet vil bestå af enkle udleveringer indenfor de gennemgåede emner, lydfiler og forslag til yderligere læsning. Uddannelsen har et intranet, hvor alt materiale ligger.

Forløbet er baseret på at du selv skal lave din manual på modulerne, skrive noter og på den måde udarbejde din helt personlige mappe til brug for egen praksis og naturligvis som manual til din rolle som yogalærer.

Der vil blive udleveret en del skriftligt materiale, som du kan kan føje til dine egne notater.

Alt i alt et forløb der vil gi dig stor erfaring og viden til at undervise, selv blive i bedre fysisk og psykisk form, og samtidig skabe et fundament til efterfølgende at fordybe dig yderligere i de gennemgåede temaer, eller andre yogaformer.

Du vil få skabt et solidt fundament til at supplere din viden og praksis efterfølgende indenfor forskellige grupper så som gravide/børn/samt folk med psykiske og fysiske udfordringer.

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.

**Undervisere.**

Nina Pfeiffer – Primær underviser. Læs mere om Nina på [www.mind-and-motion.dk](http://www.mind-and-motion.dk)  
Tlf. 2020 7709 [nina@mind-and-motion.dk](mailto:nina@mind-and-motion.dk)

Herudover vil der være gæstelærere som underviser i Energi/Prana/Chackralære og Filosofi, Asanas, Yoga Anatomi, samt undervisning i undervisningsstrategi.

Uddannelsen kan afsluttes på 2 måder med 2 forskellige beviser.

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

Fraværsprocent på begge løsninger er max. 3 dage. Ved fravær er det aspirantens 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 12) bevise at kunne beherske videregivelse/undervisning i det gennemgåede.

### **Modulopbygning og tider:**

12 moduler hvoraf nr. 12 er eksamens modul.

**Lørdag kl. 10.00 – 18.00**

**Søndag kl. 09.00 – 16.00**

### **Start: 10. september 2016 - Århus**

**10/11 september**

**08/09 oktober**

**12/13 november**

**10/11 december**

**2017**

**14/15 januar**

**11/12 februar**

**11/12 marts**

**08/09 april**

**13/14 maj**

**17/18 juni**

**12/13 august (Skolen arrangerer frokost på dette modul).**

**09/10 september - Eksamen**

## **Indhold fordelt over forløbet:**

**Yoga stillinger – Asanas:**

**Pranayama**

**Bandhas - kropslåse**

**Yoga Nidra, Afspænding**

**Kropsbevidsthedsøvelser**

**Chakra lære & Energi øvelser**

**Filosofi**

**Yoga Anatomi**

**Undervisningsstrategi**

**Mindfulness, Bevidst nærvær, Meditation**

**Læren om Psoas – Musklen med følelser**

**Programlægning og undervisning**

**Introduktion til Yin Yoga og Restorative yoga.**

**Personlig udvikling med Coach, enesessioner**

Ønsker du at vide mere, er du velkommen til introduktionsmøde (se dato på [www.mind-and-motion.dk](http://www.mind-and-motion.dk)), eller du kan sende en mail og/eller vi kan aftale tid for et telefonisk møde. Her vil være mulighed for at tage en indledende snak omkring forløbet, din erfaring, dine ønsker og forventninger, og om det er noget for dig, samt få mere at vide omkring modulindhold, undervisningsplan m.m.

Pris for hele forløbet kr. 29.500. (ca. 180 timer + hjemmearbejde og egen yogapraksis)

Depositum ved tilmelding kr. 5.000.

Du vil modtage kontrakt til begge parter underskrift. Hvor der samtidig er nævnt fremgangsmåde for betaling. (der kan ansøges om ratebetaling i særlige tilfælde).

Tilmeldingsfrist: Så længe der er ledige pladser (max. 11 deltagere på holdet).

**Undervisningssted: Mind and Motion & Mindful Yoga.**

**Ryesgade 31. 3 sal. 8000 Århus C**

Mange venlige hilsner

Nina Pfeiffer.

Coach/mindfulness instr./Yoglærer/Foredragsholder

Tlf. 2020 7709

[nina@mind-and-motion.dk](mailto:nina@mind-and-motion.dk)