

# LÄRARUTBILDNING Holistisk Yoga för smärta i kropp själ

2010-2011

Modul	Tema	Datum	Gästlärare	Ämnen	fre	Lör	Sön	Mån
1	HOLISTISKA YOGANS GRUNDER  ANDNINGSMEDVETENHET  SMÄRTA I KROPP OCH SJÄL	3-5 sept		HOLISTISKA YOGANS GRUNDER Att lära känna HY:s grundövningar  ANDNINGSMEDVETENHET Andningsbeteende - medvetande - förändring. Andningens betydelse. Hur utvecklar man andningsmedvetenheten? Vi går igenom olika yogiska andningstekniker – pranayama – och hur de påverkar olika människor med olika energikonstitution.  SMÄRTA I KROPP OCH SJÄL Fibromyalgi, utbrändhet och annan stressrelaterad smärta	14.00 undervisning 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 13.00 Lunch 14.30 Undervisning 19.00 Kvällsmat	08.00 Sadhana 11.00 Frukost 11.30 Undervisning 14.00 Lunch 17.00 Avslut	
2	HELHET  AYURVEDA & YOGA  YOGANS HISTORIK och FILOSOFI	1-3 okt	Kristofer Edlund Ayurvedisk läkare	YOGANS HISTORIK och FILOSOFI  AYURVEDA Ayurvediska baskunskaper kring doshorna  Ayurveda & Yoga Asanas och andning för varje dosha kopplat till den Holistiska Yogans målgrupp	14.00 undervisning 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 11.00 Gästlärare/ Undervisning 13.00 Lunch 14.00 Gästlärare/ Undervisning 19.00 Kvällsmat	08.00 Sadhana 11.00 Frukost 11.30 Undervisning 14.00 Lunch 17.00 Avslut	

Obs! Detta är ett första preliminärt upplägg! Gå in på [www.shantiyoga.se](http://www.shantiyoga.se) för uppdaterad kursplan! Med reservation för ändringar!

# LÄRARUTBILDNING Holistisk Yoga för smärta i kropp själ

2010-2011

Modul	Tema	Datum	Gästlärare	Ämnen	fre	Lör	Sön	Mån
3	TANKEMEDVETENHET CHAKRASYSTEMETS PSYKOLOGI SORG OCH FÖRSONING	4-7 nov	Margaretha Fahlström Westin, Yogalärare i Holistisk yoga Symbol- pedagog Handledare i sorg- bearbetning	TANKEMEDVETENHET Med tankemedvetenhet menas förmåga att reflektera över sitt förhållningssätt, sina reaktioner och tankar. Förutom yogan jobbar HY med att synliggöra de beteendemönster som har bidragit till och förstärkt symptomen, oavsett grundorsaken till dem. CHAKRASYSTEMETS PSYKOLOGI Vi tar hjälp av Charasystemet ur HY:s perspektiv; rädsla, skuld, skam, sorg, självacceptans etc och lämpliga yogaövningar kopplat till respektive chakra. SORG & FÖRSONING	14.00 undervisning 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 13.00 Lunch 14.30 Gästlärare/Und ervisning 19.00 Kvällsmat	08.00 Sadhana 11.00 Frukost 11.30 Undervisning 14.00 Lunch 17.00 Avslut	
4	CHAKRASYSTEMETS PSYKOLOGI forts	3-5 dec		CHAKRASYSTEMETS PSYKOLOGI Charasystemet ur HY:s perspektiv; rädsla, skuld, skam, sorg, självacceptans etc och lämpliga yogaövningar kopplat till respektive chakra.	14.00 undervisning 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 13.00 Lunch 14.30 Undervisning 19.00 Kvällsmat	08.00 Sadhana 11.00 Frukost 11.30 Undervisning 14.00 Lunch 17.00 Avslut	

Obs! Detta är ett första preliminärt upplägg! Gå in på [www.shantiyoga.se](http://www.shantiyoga.se) för uppdaterad kursplan! Med reservation för ändringar!

# LÄRARUTBILDNING Holistisk Yoga för smärta i kropp själ

2010-2011

5	KROPPSMEDVETENHET KROPPENS UTTRYCK PSYKOLOGI	21-23 jan 2011	Gun Fernemo Psykolog och psyko- terapeut med inriktning smärta, smärtkliniken Örebro Universitets Sjukhus	KROPPSMEDVETENHET Att ta plats i kroppen med hjälp av t.ex. långsamma yogarörelser. HY använder ett begränsat antal yogaställningar ur den Klassisk Kundaliniyogan som används varsamt och anpassat. Kroppsmedvetenhet för kännedom även ur andra perspektiv; rörelsegestaltning, antigymnastik mm  PSYKOLOGI Gruppterapeutiska infallsvinklar på den Holistisk Yogan, gruppdynamik mm Det psykologiska perspektivet på smärta i kropp och själ	14.00 undervisning 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 11.00 Gästlärare/ Undervisning 13.00 Lunch 14.00 Gästlärare/ Undervisning 19.00 Kvällsmat	08.00 Sadhana 11.00 Frukost 11.30 Undervisning 14.00 Lunch 17.00 Avslut	
Modul	Tema	Datum	Gästlärare	Ämnen	fre	lör	Sön	mån
6	MEDITATION RÖSTYOGA KLANG	4-6 mars 2011	Ina Kornfeldt, Svenska Klang- massage Institutet	MEDITATION Meditation för att stilla sinnet och tysta tankarna, för att få en chans att stanna upp – låta kroppen och själen vila och läka.  RÖSTYOGA - Rösten och ljudet som redskap i HY  KLANG - Klangen som utgångspunkt för meditation i HY-grupp	14.00 undervisning 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 11.00 Gästlärare/ Undervisning 13.00 Lunch 14.00 Gästlärare/ Undervisning 19.00 Kvällsmat	08.00 Sadhana 11.00 Frukost 11.30 Undervisning 14.00 Lunch 17.00 Avslut	

Obs! Detta är ett första preliminärt upplägg! Gå in på [www.shantiyoga.se](http://www.shantiyoga.se) för uppdaterad kursplan! Med reservation för ändringar!

# LÄRARUTBILDNING Holistisk Yoga för smärta i kropp själ

2010-2011

7	HELHET METODIK mm PRAKTIK REFLEKTION	9-12 april 2011 obs! fre- mån	En utomstående HY-lärare är prel. med som hjälp- handledare	HELHET Vad kan vi? Vad har vi gjort under utbildningen? Vart är vi på väg? Vägen till examination!  METODIK mm Kursupplägg, metodik, didaktik, etik, hur du når ut med verksamheten och annan praktisk information  EXAMINATION Skriftliga inlämningsuppgifter sker kontinuerligt under utbildningen. Denna modul sker examinationer praktiskt med övningsgrupper under handledning.	14.00 undervisning 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 13.00 Lunch 14.00 Praktik i 2 grupper 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 10.00 Praktik i 2 grupper 13.00 Lunch 14.00 Praktik i 2 grupper 17.00 Praktik i 2 grupper 20.00 Kvällsmat	09.00 Praktik i 2 grupper 12.00 Lunch 13.00 Praktik i 2 grupper 16.00 Undervisning 17.00 Avslut
Modul	Tema	Datum	Gästlärare	Ämnen	fre	lör	sön	mån
8	HELHET KLARGÖRANDE EXAMINATION	13-15 aug 2011		KLARGÖRANDE De frågor och undringar som uppstått får tid att gås igenom.  EXAMINATION Under utbildningen skall deltagaren ha lett grupper i Holistisk Yoga med minst 6 deltagare och minst 10 tillfällen. Minst 5 tillfällen bör ligga perioden maj-augusti för att kunna använda sig av hela utbildningens innehåll i sin praktik. Erfarenheter från praktiken sker skriftligt och muntligt.	14.00 undervisning 20.00 Kvällsmat	09.00 Undervisning 13.00 Lunch 15.00 Undervisning 19.00 Kvällsmat	08.00 Sadhana 11.00 Frukost 11.30 Undervisning 14.00 Lunch 15.00 Diplomering 17.00 Avslut	

Obs! Detta är ett första preliminärt upplägg! Gå in på [www.shantiyoga.se](http://www.shantiyoga.se) för uppdaterad kursplan! Med reservation för ändringar!