

Shanti Yoga & Kultur

Lärarutbildning i Holistisk Yoga

- för smärta i Kropp & Själ

Start höst 2010



*HOLISTISK YOGA inrymmer alla delar
av den mänskliga processen ...
den hjälper oss att se helheten i oss själva*

www.holistiskyoga.se

INTRODUKTION

Den Holistiska Yogan, som har sitt fundament i den klassiska Kundaliniyogan, är en helhetsmetod utarbetad av Ulrica Gulz, Kundaliniyoga- och Meditationslärare på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör.



Det är Ulricas egna erfarenheter av yoga som läkande kraft i samband med smärtproblematik och utbrändhet som har bidragit till metodens utformning. På www.holistiskyoga.se kan du läsa om Ulricas egen väg från smärta och värk i samband med Fibromyalgi, whiplash, utbrändhet, depression mm till ett liv i närvaro, i stort sett besvärsfri och med full tillgång till sin kropp!

Den Holistiska yogan började som "Fibroyoga". Sedan arbetet med Fibroyoga påbörjades 2005, så har metoden vuxit ur sin kostym på många positiva och glädjande sätt. Framför allt har det visat sig att Fibroyogan som metod innehåller värdefulla redskap som kan användas i många fler sammanhang än för fibromyalgi, utmattning och annan stressrelaterad smärta, som Fibroyogan först och främst utformades för.

Namnet Fibroyoga har upplevts begränsande och till och med stigmatiserande för vissa och för andra har det känts tryggt. Det finns dessutom människor som *verkligen* har sin självklara plats i en fibroyogagrupp, men som *inte* har fibromyalgi, och namnet innebär då en utanförskapskänsla; "egentligen är det inte för mig...".

Men det finns även klara fördelar med namnet Fibroyoga t.ex. för dem som arbetar med metoden inom den traditionella vården. Då innebär namnet att det känns avgränsat och tydligt kopplat till en symptombild och målgrupp.

ETT NYTT PARAPLY

Fibroyogan står fortfarande på egna ben och kommer *alltid* att göra det. Du kan, om det passar din verksamhet, alltid erbjuda en kurs i Fibroyoga. **Men**, från och med nu introduceras paraplynamnet – HOLISTISK YOGA - där fibroyoga är *EN* "gren" och andra kan vara; depression, stress, ångest, missbruk, utbrändhet, ätstörningar etc

Med HOLISTISK YOGA kan var och en lägga till underrubriker ifall man riktar sig till specifika grupper av människor och inte behöva känna sig begränsad av fibromyalgi som tillstånd.

METODEN ÄR STOMMEN

Det betyder att det finns en grundstomme och ett fundament som vilar i metoden - och att man för särskilda problemområden/tillstånd anpassar metoden så att den på bästa sätt kan möta den aktuella målgruppen.

NY UTBILDNING!

Den nya 1 – 1,5 årig lärarutbildningen i Holistisk Yoga är öppen för dig som har ett stort och innerligt intresse för att arbeta med och hjälpa människor med smärta i kropp och själ.

HOLISTISK YOGA BEHÖVS!

” I den Holistiska Yogan ökar medvetenheten om den individuella, djupare processen. Vi ser till bakgrund och mönster från barndom och uppväxt. Holistisk yoga, kan handla om att både förebygga och läka ut samt att fördjupa medvetenheten om sin egen unika historia och process. Och den processen påskyndas ju om kroppen får vara med... ”

M.F Westin, lärare i Holistisk Yoga och gästlärare på utbildningen

Den Holistiska Yogan BEHÖVS i ett samhälle där fler och fler bär på smärta i kropp och själ!

Holistisk Yoga är paraplybegreppet för den metod som möter människor vare sig det handlar om fysisk smärta eller psykisk smärta.



Vila, integrera... allt får ta tid när man närmar sig sitt inre jag!

Stöd och inspiration för djupare läkning

Holistisk Yoga öppnar för fler som är i behov av stöd och inspiration för djupare läkning. Den Holistiska Yogan vill fördjupa känslan kring medvetenhet och försoning... och det innefattar ju helheten.

Vad skiljer Holistisk Yoga från annan yoga?

Det som allra mest skiljer den Holistiska Yogan mot annan yoga är att själva yogan är mjuk och enkel och anpassad till olika problematik och behov, samt att den terapeutiska processen är djupgående och får ta tid och stort utrymme.

Det psykologiska perspektivet (utifrån YOGAN!) är oerhört viktigt!

Slående är dock hur många det är, som är vana vid lite tuffare yoga, som uttrycker sin uppskattning och förvåning över fokuset och närvaron i den Holistiska Yogan. Det ÄR något i Holistisk Yoga som ger en ny dimension åt de övningar som man är så van vid att utföra.

***”HOLISTISK YOGA inrymmer alla delar av den mänskliga processen ...
det hjälper oss att se helheten i oss själva. ”***

M.F Westin, lärare i Holistisk Yoga och gästlärare på utbildningen

Fundament och komplement

HY använder ett begränsat antal yogaställningar ur den Klassiska Kundaliniyogan som används varsamt och anpassat. Kundaliniyogan är därför fundamentet som sedan kompletteras med inslag av varsam reflektion i grupp med stor respekt för individen (en slags mjuk psykoterapi i grupp) kroppen i rörelse och som uttryck, röstyoga, klang mm som skiljer sig väsentligt från andra metoder.

HOLISTISK YOGA ÄR PÅ DINA VILLKOR

I den Holistiska Yogan är alla övningar anpassade efter de behov som kroppen har just nu. Dessutom gör man övningarna mjukt och kontrollerat, efter bästa förmåga OCH PÅ DINA VILLKOR. Det är aldrig en prestation vi är ute efter.

DETTA VILL DEN HOLISTISKA YOGAN GE DELTAGAREN

- **Möjlighet att** lära sig skilja mellan yttre krav och inre behov
- **Möjlighet att** kunna stanna kvar i kroppen med bl.a. andningens hjälp när man har ont eller känner oro, vilket gör att smärtan och oron lindras!
- **Möjlighet att** skilja mellan uthållighet och prestation. Att lära sig att känna och respektera sina gränser.
- **Möjlighet att** ”bygga om” sitt energisystem från grunden
- **Möjlighet att** återerövra kroppen millimeter för millimeter, VÅGA vara i den och komma igång med en läkande andning
- **Möjlighet att** förbättra sömnen för att kroppen ska kunna återhämta sig
- **Möjlighet att** förändra relationen till fysisk och/eller psykisk smärta genom uppmärksamhet, accepterande och anpassning
- **Möjlighet att** träna sig på att vara åskådare och inte ständigt aktör
- **Möjlighet att** acceptera sig själv, kunna ge OCH ta emot
- **Möjlighet att** få perspektiv på vad som spelar roll – vad som är viktigt
- **Möjlighet att** uppleva energi, vitalitet och styrka genom att VARA - inte GÖRA!!
- **Möjlighet att** hitta balans mellan vilja och kapitulation

MÅLSÄTTNING med utbildningen

Målsättningen med utbildningen är att du som färdig lärare i Holistisk Yoga ska kunna leda grupper i Holistisk Yoga. Ditt mål som lärare blir att ge dina deltagare redskap som hjälper dem att SJÄLVA återerövra sin kropp och att SJÄLVA ta kommandot över sin läkeprocess.

Denna utbildning avser också att förmedla en djupgående egen upplevelse av yoga och meditation och vad dessa mångtusenåriga tekniker under regelbundet personligt utövande kan ge, i form av hälsa, balans och ökad medvetenhet.

GRUNDSTENAR i den Holistiska Yogan

De redskap som du behöver för att kunna guida dina grupper på bästa sätt får du bland annat genom följande grundstenar i utbildningen:

- **ANDNINGSMEDVETENHET**
Andningens betydelse för att se till att flödet av Prana och energi inte blockeras. När energin blockeras skapas det trötthet i alla system. Hur utvecklar man andningsmedvetenheten? Du får lära dig olika yogiska andningstekniker – pranayama – och hur de påverkar olika människor med olika energikonstitution.
- **KROPPSMEDVETENHET**
Att hitta in i och ta plats i kroppen med hjälp av t.ex. långsamma yogarörelser. HY använder framför allt ett begränsat antal yogaställningar ur den Klassisk Kundaliniyogan som används varsamt och anpassat. HY använder även rörelse av andra slag för att lära känna kroppen och vad den vill uttrycka.
- **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.
- **MEDITATION**
Meditation för att stilla sinnet och tysta tankarna, för att få en chans att stanna upp – låta kroppen och själen vila och läka.

MJUKYOGA

Den Holistiska Yogan fungerar även för den som har allmänna problem med nacke, axlar eller rygg. De som har någon form av värkproblematik som gör att man behöver ta det lugnt och försiktigt. **Äldre** människor trivs mycket bra med HY.

Om och när den Holistiska Yogan används i mer allmänna sammanhang väljer många lärare att jobba mindre med de specifika delarna som går djupare när det gäller de psykologiska aspekterna av metoden och mer fokusera på det mjuka och stilla flödet i yogan och meditationen. Detta är HELT OK!

Man behöver inte jobba med de allra djupaste aspekterna av metoden. Det går alldeles utmärkt att välja att jobba med Holistisk Yoga på *sitt* sätt, utifrån *sitt* hjärta och det man själv känner sig trygg med. Det är ju inte heller alla grupper som är redo för en djupare process och det är **alltid människorna** vi har framför oss som är vår utgångspunkt, **inte** metoden i sig!!



Vi ska strax påbörja en klass Holistisk Yoga på Shanti Yoga & Kultur

UNDERRUBRIKER för Holistisk Yoga

Holistisk Yoga är huvudrubriken på de kurser som du efter genomgången och godkänd grundutbildning kan erbjuda. En kurs behöver inte heta något annat än bara "Holistisk Yoga", men om du vill rikta kursen lite mer specifikt till en särskild målgrupp, så kan följande underrubriker vara möjliga:

- **För fibromyalgi**
- **För stressproblematik**
- **För långvarig smärta**
- **För kronisk smärta**
- **För smärta i kropp och själ**
- **För äldre**
- **För en värkande själ**
- **För en utmattad kropp och själ**
- **Lugn mjukyoga**

Holistisk Yoga kan, efter genomgången och godkänd grundutbildning, kompletteras med fördjupningskurser och som då kan komma att ha underrubriker som t.ex.;

- **För neuropsykiatriska funktionshinder**
- **För ätstörningar**
- **För depression**
- **För missbruk**
- **För migrän**
- **För magproblem; IBS**
- **mm**

Obs! Vilka av dessa som kommer att ges som fördjupning är beroende av vilka lärare med specialkunskap som finns tillgängliga.

UTBILDNING

Grundutbildningen i Holistisk Yoga omfattar 7 moduler under 1-1,5 år beroende på när på året den startar. De tidigare vidareutbildningarna i "Fibroyoga" för redan verksamma yogalärare ersätts alltså av den längre grundutbildningen som man sedan kan bygga vidare på med särskild inriktning om det känns angeläget.

Omfattning

Totalt cirka 360 timmar, varav ca 160 timmar är lärarledd undervisning och ca 200 timmar fördelat på teoretiska hemstudier, praktisk självträning och eget arbete med grupper. Hela utbildningen beräknas ta 1-1,5 år beroende på när på året den startar. Grundutbildningen i Holistisk Yoga kommer att hållas på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör.

VEM KAN GÅ UTBILDNINGEN?

Man kan ha olika erfarenheter, utbildningar och bakgrund för att vara aktuell för utbildningen. Särskild vikt läggs vid egen erfarenhet av yoga förstås. Självklart är det en fördel om du redan har kunskaper och/eller erfarenheter inom alternativ medicin, alternativa behandlingsmetoder och en uppfattning om människan som energivarelse, chakrasystemet och dylikt. MEN det är inget krav. Detta är en grundutbildning vars syfte är att ge dig de kunskaper som krävs.

Några exempel så att du förstår bredden när det gäller möjlig bakgrund för dem som kan antas till utbildningen:

- Sjukgymnast
- Yogalärare
- Massör
- Yogautövare
- Sjuksköterska
- Psykoterapeut
- Hälsopedagog
- Rehabiliteringskonsult
- Psykolog
- Klangmassör
- Kinesiolog
- Näringsterapeut
- Sujokterapeut
- Utbränd
- Fibromyalgiker
- Konstnär
- mm

A och O är att du har ett stort och innerligt intresse för att arbeta med och hjälpa människor med smärta i kropp och själ.

Godkänd Yogalärare i Holistisk Yoga

Om man går HELA utbildningen och har gjort alla därtill hörande examinationer och praktik, så är man sedan godkänd Yogalärare i Holistisk Yoga för smärta i Kropp och Själ. Vill man, så kan man delta i utbildningen för sin egen skull, som en del i sitt eget läkande. Man kan i vissa fall också delta i enstaka moduler, vilket dock inte ger lärarkompetensen.

Du som redan är utbildad yogalärare

Även om du är erfaren och redan utbildad yogalärare så är utbildningen av värde för dig. Endast vissa delar är sådant som man gör på en traditionell yogaläraryt utbildning och det som t.ex. handlar om chakrasystemet på utbildningen i Holistisk Yoga går mycket snabbt in på delar som du troligen inte har mött förut. Du kommer inte uppleva att du går "ännu en" grundutbildning eftersom den skiljer sig så mycket till sitt innehåll från andra yogaläraryt utbildningar. Däremot kan du få dispens från vissa generella moment och genomgångar inom utbildningen. Redan utbildade yogalärare kan även i viss mån ta del av enstaka moduler som känns angelägna inom grundutbildningen. För att bli godkänd lärare i Holistisk Yoga krävs dock att du går hela utbildningen.

Du som redan har gått Fibroyoga Steg I och II

Du som har gått Fibroyoga Steg I och II är på samma sätt som förut godkänd att använda de redskap som givits inom de ramarna. Det vill säga att du kan fortsätta med grupper i Fibroyoga precis som du tidigare har gjort. Vill du gå vidare med helheten och bli lärare i Holistisk Yoga, så kan dispens ges för vissa delar i utbildningen. Framför allt du som har gjort den teoretiska fördjupningen har redan gjort stora delar av den examination och praktik som hör till utbildningen. Vad dispensen innebär i praktiken tar vi ställning till i varje enskilt fall.

Du som vill göra din egen läkeprocess och resa

Det finns möjlighet att följa med på den resa som utbildningen innebär för dig som inte har någon ambition att själv arbeta som lärare. Att bara ta möjligheten att läka sig själv är skäl nog att delta. Vem vet – kanske slutar det med att du ändå vill arbeta med Holistisk Yoga, men du behöver inte ha det som uttalat mål när du påbörjar utbildningen!

Inga smidiga yogis krävs!

Bland mycket annat som är unikt för denna utbildning är att de blivande yogalärarna inte behöver vara i närheten av att vara en smidig yogi. Här behövs människor med erfarenhet, kanske till och med egen, av smärta i kropp och själ, och en förståelse för människor som inte är rörliga på det sätt som förväntas i många andra yogiska sammanhang. DET är den västerländska idéen om vad yoga är och det är ju egentligen bara en bråkdel av vad yoga handlar om.

Utbildningens innehåll i korthet

- Yogans grunder och teori
- Yogans filosofi - gästlärare Kristofer Edlund, Ayurvedisk Läkare
- Yogaställningar
- Andningsbeteende - medvetande – förändring
- Fibromyalgi, utbrändhet och annan stressrelaterad smärta och problematik
OBS! Detta är den viktigaste byggstenen i den Holistiska Yogan
- Kroppsmedvetenhet – kroppens uttryck – kroppen i rörelse
- Ayurvediska redskap för smärta i kropp och själ - gästlärare Kristofer Edlund
Ayurvedisk Läkare
- Rösten, ljudet och klangen som redskap - gästlärare Ina Kornfeld, Svenska
Klangmassage Institutet i Järna
- Chakrasystemet ur ett Holistiskt Yogaperspektiv, dvs de psykologiska aspekterna
är mycket viktiga och utgör en viktig byggsten i metoden.
- Gruppterapeutiska infallsvinklar på den Holistisk Yogan, gruppdynamik mm -
gästlärare Gun Fernemo Psykolog med inriktning smärta.
- Sorg, förlåtelse, försoning – gästlärare Margaretha Fahlström Westin
- Kursupplägg, metodik, didaktik

Huvudlärare på grundutbildningen



Ulrica Gulz

Kundaliniyoga- och Meditationslärare med många års erfarenhet av fibromyalgi, whiplash och utbrändhet. Ulrica arbetar framför allt med Holistisk Yoga och Röstyoga men är även utbildad Spädbarnsmassageinstruktör (IAIM), Barnyogalärare, Gravidyogalärare, Sat Nam Rasayanhealer, Su Jokterapeut. Ulrica Gulz har fört Röstyogan i Sverige upp till Högskolenivå och är lärare i kördirigering på Stockholms Musikpedagogiska Institut.

Gästlärare på grundutbildningen



Kristofer Edlund

Kristofer studerade i Indien från 1991 till 2003, vilket resulterade i att han blev den andre (!!) västerlänningen med läkarexamen i Ayurvedisk medicin. Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery (B.A.M.S.) Kristofer ger oss grunderna när det gäller yogans filosofi och historia. Med Kristofer tar vi även ett tidigt och väl avgränsat grepp om ayurvedan som ypperligt redskap i samband med yogan. För att förstå olika energikonstitutioner och dess behov i samband med smärta i kropp och själ.



Margaretha Fahlström Westin

Livsyogalärare, yogalärare i Holistisk Yoga (Diplomerad Steg I och II i Fibroyoga), symbolpedagog och handledare i sorgbearbetning. Med Margaretha tar vi oss djupare in i ämnen som sorg, förlåtelse och försoning – det som är kopplat till vårt hjärtchakra. Och vi gör det i samband med den speciellt utformade chakraprocessen som hör till den Holistiska yogan. Under denna modul ligger hela vårt fokus på att göra resan själva för att få en personlig erfarenhet och förståelse för processen.



Gun Fernemo

Psykolog med utbildning i kroppspsykoterapi och instruktör i mindfulness, arbetar numera som psykologkonsult i primärvården, tidigare bl a på rehabmedicinska kliniken med rehabilitering av patienter med långvarig smärta. Föreläser kring ämnen som "Livshantering snarare än smärthantering" och har bl.a. skrivit boken "Borderlinestörningar hos klienter vid en socialvårdsbyrå - kartläggning och förslag till åtgärder" tillsammans med B Sköldin. Med Gun går vi igenom gruppterapeutiska infallsvinklar, gruppdynamik mm Vi fördjupar oss i det psykologiska perspektivet på smärta i kropp och själ.



Ina Kornfeldt

Ina Kornfeldt är auktoriserad utbildare i KM av "Institut für Klang-Massage-Therapie". Född 1955 i Tyskland. Studium i Germanistik, Pedagogik, Filosofi och Textil vid Universitetet i Münster. Waldorflärare och Eurytmist. Lärare för funktionshindrade barn och ungdomar. Sedan 1995 Eurytmist i den Socialterapeutiska och den Läkepedagogiska utbildningen. Vi lär oss om klangens och ljudets betydelse för läkning och hur vi kan använda klangen som redskap i grupper med Holistisk Yoga, t.ex. guidad meditation med klangskål. Under denna modul är det inte bara klangen utifrån som vi jobbar med, utan även våra egna ljud som terapeutiskt redskap i den Holistisk Yogan – röstyoga!

Med reservation för ändringar!!

Den Holistiska yogans MÅLGRUPP

Målgruppen är enormt stor, men inte helt lätt att nå alla gånger. Därför börjar många med små grupper som sedan successivt växer. Det finns ett inbyggt motstånd! Människor med smärta i Kropp och/eller Själ, är ofta rädda att prova nya saker. De är rädda för att bli sämre. De har redan provat så mycket och ingenting tycks hjälpa.

Men när den Holistiska Yogan väl har fått fäste, så visar det sig att den sprider sig, deltagarna är kvar och utgör levande bevis för sin omgivning, läkare, försäkringskassa med mera att de har hittat något som faktiskt kan påverka deras situation.

Nu får alla som arbetar med Holistisk Yoga även stor draghjälp av att www.holistiskyoga.se (tidigare www.fibroyoga.se) är mycket välbesökt och att artiklar om Holistisk Yoga publiceras. De lärare som redan arbetar runt om i Sverige med fibroyoga har skapat en fantastisk trädgård där den Holistiska Yogan har fått möjlighet att växa fram och bli synlig tack vare de människor som tagit del av den.

Den Holistiska Yogan sprider sig även i bloggform. Det finns många privata bloggar som över längre tid redogör för processen med HY (Fibroyoga). HY sprider sig även tack vare de uppskattade cd-produktionerna med yoga och meditation till hela Sverige.

TRÄNA HEMMA

Det visar sig att även de som endast tränar till cd-materialet (ca 11 cd:s finns nu i produktionen) får mycket fina ”resultat” och hjälp i sitt liv med smärta och trötthet.

LÄNGTAN EFTER EN LÄRARE

Många cd-användare längtar dock efter en lärare i Holistisk Yoga som kan guida dem vidare. Dessa utgör alltså ett växande och väntande kundunderlag.

VILKA RESULTAT KAN MAN SE?

Rapporter från yogalärare som arbetar med metoden bekräftar om och om igen bland annat följande effekter;

- Många deltagare reducerar behovet av **medicinering** för smärta, sömn, astma etc
- Förmågan att hantera smärta förbättras avsevärt. **Smärtnivån** sänks.
- Många av de ”sekundära” **symptomen minskas** successivt; Sömnsvårigheter, huvudvärk, Colon irritabile, cirkulation, käkstelhet, ångest och depression, försvagad muskulatur, hyperaktivt immunsystem, urinvägsproblem etc.

I synnerhet, och det största, är dock återerövrandet av en övergiven kropp, att människor kommer ut ur sitt fängelse och får redskap att i trygghet öppna inre dörrar till sedan länge tysta rum.

Att få börja andas och klinga och bo i sin kropp är STORT!

Den Holistiska Yogans bakgrund

Metoden har kundaliniyogan som bas, eftersom det är mitt eget fundament och ankare, och är utifrån ett begränsat antal övningar skräddarsydd för behoven som framför allt fibromyalgiker, men även de med utbrändhet eller andra långvariga smärttillstånd har.

Observera dock att detta INTE på något sätt är en utbildning till kundaliniyogalärare!!!

Förutom yogan jobbar man med att synliggöra de beteendemönster som har bidragit till och förstärkt symptomen, oavsett grundorsaken till dem.

95 YOGALÄRARE

Januari 2010 finns det ca 95 Yogalärare som har tagit del av Fibroyoga Steg I (med fördjupning på distans) och av dessa har 17 även gått Steg II, ytterligare 10 har gått HY-intensiv . Av dessa 95, är det drygt hälften som arbetar aktivt med Fibroyoga och andra som på olika sätt integrerar delar av metoden i sin verksamhet.

På utbildningarna har funnits, förutom yogalärare och yogaterapeuter, deltagare som har medicinsk yoga för vårdpersonal i botten, deltagare som arbetar med människor som psykoterapeuter, kroppsterapeuter, sjukgymnaster eller annat. Ibland har dispens även getts för deltagare som själva har fibromyalgi eller som av annan anledning bara vill ta del av kursen som en del i sin egen rehabiliteringsprocess. Detta innebär att förutsättningarna att använda metoden ser individuella ut.

Var?

Läroutbildningen i Holistisk Yoga kommer att hållas på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör som ligger på Kungsgatan 33 i Kungsör ca 75 meter från stationen med promenadavstånd både till Mälaren och affärer. Shanti är ca 250 kvm stort med en stor yogasal där det finns allt man behöver i form av yogamattor (ull), filtar, meditationskuddar, meditationsstolar med ryggstöd och tryckavlastande madrasser för den som behöver det. Det finns ett behandlingsrum och ett grupprum som kan användas efter behov om du behöver vila eller dra dig undan en stund.

Boende

Du kan utan kostnad sova över på Shanti i all enkelhet. Medtag lakan. Det finns ingen dusch. Möjlighet finns att mot mindre kostnad nyttja dusch på Indigo Helhetscenter i samma hus som Shanti, man kan ta hissen direkt från Shanti till duschrummet! Det finns även vandrarhem www.ekuddenscamping.com och hotell www.kungsorstorp.se , båda på promenadavstånd.

Mat och karmayoga

Varje modul innehåller **frukost, lunch och kvällsmat alla dagar** eftersom tanken är att du ska kunna förlägga hela ditt fokus på Shanti under kursmodulerna, även du som bor på nära håll. Maten är vällagad och vegetarisk och är väl värd kursen i sig.

Under modulerna har vi karmayoga när det gäller diskning och att hålla fint i lokalerna. Vi avslutar även helgen med ca 30 minuters gemensam karmayoga, dvs vi hjälps åt att dammsuga och städa upp efter oss. Det finns ett fikarum med liten butik. Här kan du under hela helgen dricka te i obegränsad mängd och köpa något gott till om du vill eller ha med eget.

Utbildningens upplägg och kostnad

Obs! Se separat utbildningsplan för tider, ämnesfördelning och upplägg.

Modul 1, 2, 3, 4, 5, 6 och 8 är från fredag 14.00 till söndag 17.00. Dessa innehåller ca 20 timmars lärarledd undervisning. De sex modulerna kostar **3400 kr/st** (exkl moms) **inkl 3 lunch, 2 kvällsmat och 2 frukost** och fri övernattnig.

Modul 7 är en praktikmodul från fredag 14.00 till måndag 17.00. Modul 7 kostar **3900 kr** (exkl moms) **inkl 3 lunch, 3 kvällsmat, 3 frukost** och fri övernattnig.

Hela utbildningen som innehåller ca 160 timmar lärarledd undervisning och handledning, ca 200 timmars hemstudier/praktik och flera kompetenta gästlärare, förutom huvudläraren Ulrica Gulz, kostar **inkl mat** och fri övernattnig **27.700 kr** (exkl moms).

Du kan ev. få avdrag för måltider som du inte vill delta i. Dessa måste dock avbokas i mycket god tid! Rekommendationen är dock att försöka förlägga hela ditt fokus på Shanti under kursmodulerna, även du som bor på nära håll. Maten tillagas av en erfaren kock, den är vällagad och är väl värd kursen i sig ☺

OBS!! När du har blivit antagen till utbildningen så bekräftar du din plats genom att sätta in en anmälningsavgift på 500 kr på bg 5955-2331. Du kan sedan delbetala utbildningskostnaden utifrån dina behov.

Kurslitteratur

Kurskompendier	Ulrica Gulz, Ina Kornfeld, Kristofer Edlund, Gun Fernemo
Kundaliniyoga	W Hjalmarsson
CD-pass	Ulrica Gulz
Besegra din smärta	DS Khalsa & C Stauth
Kroppens Vrede	B & B Bragé
Lyssna till kroppen	Lise Bourbeau
Släpp taget om smärtan	J Dahl & T Lundgren
Leva i sin kropp	J Dropsy
Att välja glädje	K Pollak
Själens hjärta	G Zukav & L Francis
Aktiv avspänning	B Rudberg
Kroppen har sina skäl	T Bertherat

Observera att listan ej är komplett och att inte alla dessa är obligatoriska, en del är ref. litteratur. Alla antagna får en litteraturlista och hjälp med ev sambeställning för lägre pris om så önskas.

FRÅGOR & ANMÄLAN

Om du vill anmäla dig eller har frågor eller intresse kring Lärarutbildningen i Holistisk Yoga är du välkommen att höra av dig till Ulrica Gulz, Shanti Yoga & Kultur i Kungsör.

Mail: info@shantiyoga.se eller tel 0738-37 53 05

Yogiska hälsningar från Ulrica Gulz, Shanti Yoga & Kultur

www.holistiskyoga.se

www.shantiyoga.se

FEEDBACK för Holistisk Yoga (fd fibroyoga) i regi av Shanti Yoga & Kultur

Marie Andersson, Kundalinyoga- och Fibroyogalärare i Borås

"...Från att inte veta något om fibromyalgi förstod jag ganska snart att den här sjukdomen ställer till med mycket lidande för den drabbade. Det som också blev så uppenbart var att alla hade olika livshistorier men samma förhållningssätt till det som hade hänt - Nämligen att man aldrig lyssnat på sin kropp, man har fått lära sig att vara högpresterande i alla lägen.

Efter varje pass gick vi igenom valda delar ur kompendiet som deltagarna hade tittat på hemma, behovet av att prata är enormt och det är viktigt att det finns gott om tid till det...

...Efter avslappningen då en av deltagarna satte sig upp så säger hon: Jaha, så här kan man också må, nu förstår jag hur dålig jag egentligen är, jag blir så ledsen (börjar gråta) jag känner mig alldeles avslappnad i hela kroppen. En annan händelse var när en annan av kvinnorna sa efter att vi släppte ner axlarna samtidigt som vi ljudade att: tänk att man kan få ner axlarna så här långt, dom sitter alltid så här högt, visade att axlarna alltid satt betydligt högre och att hon befann sig i ett konstant spänningstillstånd. Det här blev väldigt viktigt för mig att få uppleva, att jag förstod vad det hela handlar om, att medvetandegöra, att förstå sin situation, varför det blev som det blev, hitta verktyg för att kunna förändra. En annan kvinna som jag träffat under andra omständigheter med samma sjukdom sa så här: " Jag har övergett min kropp, jag finns bara uppe i huvudet " En bra beskrivning tycker jag...

...För min del har mötet med dessa människor berikat mitt liv på många sätt, det är en stor förmån att få förtroendet att följa med på deras resa.

Margaretha Fahlström Westin, Livyoga – och Fibroyogalärare Göteborg

"... det känns spännande som ett äventyr ... att finna nya sätt, nya vägar till ett friskt liv! Och jag får mina utmaningar ... dessa kvinnor som har så ont har så mycket smärta i både kropp och själ och det blir intressant att se hur jag hanterar projektioner ..."

Barbro Alberktsson, Kundalinyoga – och fibroyogalärare, Järvsö.

*"...Jag började med mjukyoga på stol redan 2004 när jag flyttade till Järvsö...
...När jag införde fibroyogan hösten 2007 i den gruppen, hände jättemycket.*

...Här är några av omdömena från dem:

- Jag använder andningen dagligen, hade inte överlevt annars, smärtan är ibland outhärdlig exempelvis när min höftkula hoppade ur (reumatiker)*
- Jag är gladare, positivare, har fått livsglädjen tillbaka (utbränd, sjukskriven i flera år)*
- Jag använder andningen för min värk, jag kände när inluften kom längre och längre ner, värken släppte - nu har jag ett verktyg som jag vet fungerar när min fibro sätter in som värst.*
- Jag har fått igång min mage. Nu tömmer jag tarmen varje dag mot en gång i veckan tidigare (sjukskriven länge för reumatism/fibromyalgi - osäkert vilket)*
- Min inkontinens har släppt. Jag kan både hosta och nysa utan läckage.*

Alla uppskattar dialogen vi har kring temana i fibromyalgimaterialet. De älskar musiken, sången och att ta upp ämnen som de inte pratar med andra om. Öppenheten i grupperna brukar bli mycket stor. Skrattyogan är en favorit. Dunk på bröst, mage, lår, hals och vift i luften likaså."

Jag har deltagit i Ulricas kurser i fibroyoga och det har varit alldeles fantastiskt. Hon har gjort program som passar när man har värk eller är utbränd. Jag har deltagit i två olika kurser, en i Kungsör och en i Stockholm, och har lärt mig väldigt mycket. Dessa kunskaper har jag sedan använt i kurser på min hemort i just fibroyoga. Dessa kurser har jag haft i ca 3 år nu och mina deltagare och har haft stor hjälp av att gå dessa. De har utvecklats otroligt mycket och mår väldigt bra av fibroyogan. De har aktivierat sig på olika sätt, blivit rörligare, blivit öppnare, mår psykiskt mycket bättre. Whiplash-skadade har blivit bättre. De längtar efter måndagen då vi ska ha fibroyoga. Det har blivit en räddningsplanka för dem. Äntligen finns det något som passar för dem.

Ulrica med sina breda kunskaper och sin personlighet har betytt mycket för mig som yogalärare.

Rose-Marie Sandin, Yogalärare Karlskrona

Vill ge stor uppskattning till dig Ulrica, för all värdefull kunskap du delar med dig av, din tydlighet och proffsiga sätt att lära ut, känner stor tillit till din kunnighet. Yogan har betytt massor för mig, upplever mer närvaro i vardagen och har förbättrat min andning och känslan av stress har minskat i mitt arbete...

Lyssnar på din "Vila och avslappning" CD, och eftersom jag provat många liknande skivor tidigare så vill jag säga att denna är den absolut bästa. Gillar din behagliga röst, enkelheten och självklarheten...

Maria, Köping

Jag tycker det är viktigt att du har utvecklat och fortsätter att utveckla yoga för de personer som inte har möjlighet och ork att göra den ordinarie yoga. Eftersom yoga är så verksamt för människor både fysiskt och psykiskt så är det positivt att alla har möjlighet att få ta del av den.

Åsa Fibroyogalärare Västerås

En kompis rekommenderade mig att prova på Fibroyoga hos Ulrika eftersom jag lider långvarig värk.

Och det är det bästa jag har provat.

Att få så mycket hjälp från att lära sig och andas och röra kroppen trodde jag inte var möjligt. Ulrika leder yogalektionerna med en så glädje och passion att man går hem efter VARJE yogapass med en inre ro och livsglädje som är underbar.

Jag har även köpt ett par stycken CD-skivor så att jag ska kunna göra övningar hemma.

Anette, Kungör

Med stor spänning och entusiasm ser jag fram emot Ulrika Gulz Holistiska Yogaläraryt utbildning, som jag själv hoppas kunna fortsätta ta del av och använda i mitt yrke inom psykiatrin. Speciellt neuropsykiatriska funktionshindrade som har behov av ett nytt helhetstänkande, där avslappning och självkänedom är en bristvara, här vet jag att Ulrika kan ge mig verktyg genom utbildning på Shanti.

Anette, Köping

Om Shanti og Ulrica Gulz:

Jeg deltar fortiden på Ulricas Fibroyogautdanning og kan med hånden på hjertet si at dette har vært en berikelse for min yogapraksis og undervisning.

Utdannelsen og Ulrica har lært meg så mye og jeg ser frem til å følge hennes kurs og inspirerende yogavirksomhet i årene som kommer. Hun er en ressurs og en gründer som jeg forventer stadig nye ting fra ettersom hun er i konstant vekst i sin tilnærming til yoga, helse og musiker.

Jeg benytter meg av hennes cd,er daglig og de er mitt første valg blant uendelig mange andre.

Anneli Mjøen (yogalærer, journalist og kursleder, Oslo, Norge)

Ulricas verksamhet för många kvinnor med nedsatt hälsa är oerhört viktig. Med sin stora bredd med yogan som grund har hon utvecklat röstens möjligheter så att yogaträningen blir mycket lustfylld och glädjefull. Den grupp av framförallt kvinnor som Ulrica vänder sig till har svårt att få erforderlig träning på annat sätt.

Jag är själv yogalärare sedan 11 år tillbaka och använder Ulricas skrivna material och de inspelade banden med mycket gott resultat i mina grupper, just för denna grupp jag beskriver. De elever som går för mig har fått tillbaka livsglädjen, fått högre självvärde, de använder yogaandningen när värken sätter in alltför kraftigt. En av eleverna har börjat arbeta heltid efter 6 års sjukskrivning. Exempelen är många!

Hälsningar

Barbro Albrektsson, Yogalärare och Yogaterapeut i Järvsö

Jag utgår från mina egna upplevelser. Mitt liv fick en vändning när jag började på yoga hos Ulrika. Jag har aldrig träffat en person som är så närvarande i det hon gör och som dessutom kan dela med sig av den kunskapen till oss andra. Jag har med Ulrikas hjälp kunnat hitta ett sätt att nå fullständig avslappning och jag är helt övertygad om att detta är vad många människor idag behöver. Ulrikas lokal Shanti inbjuder dessutom till att känna lugn och harmoni. Känner mig oerhört stolt över att ha en sådan kvalificerad yogalärare i Kungsör och hoppas verkligen att många fler skulle få möjlighet att prova yoga, gärna genom rekommendation av läkare och övrig sjukvårds/hälsovårdspersonal.

Ingrid, Arboga

Jag har deltagit i Ulrika Gulzs utbildningar i Fibroyoga (Steg 1 och Steg 2) och på så sätt fått ta del av Ulrikas gedigna kunskap om yoga för personer med smärtproblematik och se hennes fantastiska engagemang i dessa frågor.

Då jag själv ledde en kurs i Fibroyoga förra hösten kunde jag med egna ögon (och öron) konstatera hur mycket det gav deltagarna. Varför jag också hoppas på att kunna fortsätta i Ulrikas anda framöver.

Jenny Lindberg, Fibroyogalärare - Järna Yoga i Järna

Vill bara knacka ned några rader om din verksamhet.

Yogan har fått mig tillbaka till livet. Den medvetenhet om den egna kroppen, det lugn och den glädje du sprider i dina grupper, har lyft mig ur både deprission och självömkan.

Visst har jag fallit bakåt ett par gånger under de här åren, men vägen tillbaka har varit kortare tack vare dig. Nu är jag återigen rökfri och även om jag inte lyckas fasma min smärta har den blivit hanterbar. Klarar mig helt utan mediciner. Jag vet att jag inte är ensam om att uppleva den enorma förändring som du och din fibroyoga skapat bland mig och mina medsystrar. Du har gett oss upplevelser i stället för mediciner.

Janet, Eskilstuna

Jag har arbetat som yogalärare i över 10 år, är 64 år och har viktig erfarenhet av både yoga och andra terapiformer.

Förra våren gick jag en fördjupningskurs i Holistisk yoga vid Shanti Yoga & Kultur i Kungsör, kursledare Ulrica Gulz. Jag valde denna nya inriktning då jag under lång tid sett värdet av att fördjupa yogaundervisningen.

Den fördjupning som Ulrica Gulz undervisning förmedlar baseras på beprövad erfarenhet och ger därmed hög trovärdighet. Det absolut mest värdefulla är att den här yogaformen vill stödja deltagarna till fördjupad medvetenhet om det *egna ansvaret* i läkningsprocessen, vilket ger människor både hopp och inspiration, gammal som ung.

I undervisningen får deltagarna stöd till att lyssna in, respektera samt uttrycka egna förträngda behov och önsningar. Läkningsprocessen påverkas i positiv riktning och rehabiliteringsprocessen förbättras avsevärt också i samarbetet med den traditionella sjukvården.

Det gedigna cd-material som Ulrica Gulz har producerat ger deltagarna möjlighet till träning i hemmet, där man i egen takt och på sitt eget sätt kan finna vägar till läkning. Ett material som kan stödja den enskilde till ett oberoende av fysisk lärare.

Till Högsbo församling kom Ulrica Gulz i februari detta år och berättade om sin egen resa från sjukdom och utanförskap till ett levande liv i gemenskap. Det blev en inspirerande föreläsning som gav många deltagare (ca 200) nytt perspektiv på hur man själv om man så vill kan påverka sin sjukdomssituation, vare sig det handlar om kroppen eller själen.

Den grupp som jag därefter startade upp blev snabbt fulltecknad och intresset för den här formen av Holistisk yoga är mycket stort.

Göteborg den 30 mars 2009

Margaretha Fahlström Westin

Yogalärare i Holistisk yoga
Symbolpedagog
Handledare i sorgbearbetning
www.livsyoga.se

Jag började yogan våren 2008 då jag nästan mådde som sämst. Jag hade inte kunnat titta mig själv i spegeln på 1 år och kände ingen motivation alls av något hade ångestattacker och låg i depression, ...Blev peppad av att börja yogan och ångrar det absolut inte,...Jag har varit på botten i mig själv och jag vet att yogan har gjort under för mig. Jag klarar av att åka på egna resor själv, säga i från till människor, älska obegränsat. Aldrig att jag skulle klarat av att gjort det utan yogan. När tuffa tider kommer sätter jag på en av dina meditation skivor och följer din röst hemma och blir glad igen.

Nina, Kungsör

Jag kan inte i ord beskriva hur viktig Ulrica Gulz och Shanti Yoga & Kultur är för så väldigt många människor. I vårt alltmer sönderstressade och otrygga samhälle behövs verkligen trygga oaser av lugn och frid, för att ge oss lite andrum. Och ännu viktigare, lära oss hantera och inte bara överleva utan också må bra i våra kroppar, till vardags...

...Personligen skulle jag dock vilja betona Ulricas FIBROYOGA, som otroligt nog kan ge utbrända och sjuka människor deras liv tillbaka, såväl kroppsligen som mentalt. För fibroyogan bygger på rätten att vara, känna, agera och tycka om sig själv.

Jag är en 31årig kvinna som varit sjuk sedan 14 års ålder, det vill säga i över halva mitt liv. Mina problem är både av fysisk samt psykisk natur, då jag förutom fibromyalgi, kroniskt värk- & trötthetssyndrom samt fetma, också har generellt ångestsyndrom, depression och tvångssyndrom. Under mina 17 år som sjuk, har jag träffat en absurd mängd med läkare, psykiatriker, psykologer, kuratorer, specialister, sjukgymnaster samt andra terapeuter, men ändå inte blivit friskare. Fysiskt blev jag till och med bara sämre och sämre. Tills jag hade turen att träffa Ulrica Gulz och började på hennes fibroyoga.

För första gången i mitt liv fick jag då möjligheten att komma i kontakt med själva roten till sjukdomarna. Hela första halvåret gick åt till att bara vara och att lära mig andas. Under ytterligare ett år började jag sedan långsamt och försiktigt möta mig själv. Steg för steg tog vi i fibrogruppen itu med kroppen och sinnet. Vi började med att rota oss (små bäbiserötter växte ut och hjälpte mig få lite balans och stabilitet i min splittrade och smärtsamma tillvaro), följt av att vi såg och mötte våra känslor (jag släppte ut de instängda och lugnade de kaotiska genom att se och acceptera dem). Därefter stärkte vi oss själva genom att hitta vår inre kraft och har precis nu börjat jobba med självacceptans.

Denna yogiska, kognitiva grupperapi har börjat bryta ner murar hos mig, som landstingets experter aldrig ens kunnat rubba. Och har inte bara hjälpt i sig, utan också tillslut, efter alla dessa år, banat vägen för annan vård, som jag tidigare inte varit mottaglig för. Och även om jag kanske aldrig kommer bli helt frisk, så har fibroyogan öppnat dörren till en, sedan mycket länge, totalt igenbommad värld. En värld där jag en vacker dag ÄNLIGEN kan komma att ha rätt att vara jag. Utan all denna onödiga smärta, skuld, skam, rädsla, ångest och oro.

Detta är stort! Så TACK, Ulrica, för allt du gör! För att du ger oss hopp om framtiden, visar vägen ut ur mörkret, ger oss kraft att förändra det som går och hjälper oss omfamna resten. Utan dig och Shanti, hade jag och många med mig, inte haft en chans i dagens samhälle.

Anna, Arboga

Jag har gått på fibroyoga i ett år. Kan bara säga, att Ulrica gör ett jättebra jobb med våran grupp.

Jag har lärt mig att slappna av och jag lär mig att utvecklas som människa.

Tyvärr måste jag säga, att efter många år av utbränthet/depression...

Hon, och det hon gör, har gett mig mycket mer, än läkarna och deras medicin.

Det är bara synd med en enda sak.

Att jag inte har hittat dit tidigare.

Christian, Köping

En tacksam elev och deltagare