

Utbildningsmoduler i

HOLISTISK Yoga



*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. **Men**, från år 2009 finns alltså 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.

UTBILDNINGSMODULER

Det har visat sig att Holistisk Yoga är intressant att integrera med andra verksamheter. Som psykoterapeut, sjukgymnast, yogalärare, frigörande danslärare eller med annan inriktning kan du få värdefulla redskap att gå djupare även inom ditt område. Alla fördjupningskurser i Holistisk Yoga är öppna för dig som har ett stort och innerligt intresse för att arbeta med och hjälpa människor med smärta i kropp och själ. Du kan också ha ett innerligt behov av att läka dig själv och göra din egen resa. Vissa förkunskaper rekommenderas för att få ut mesta möjliga av kurserna, se vidare nedan.

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.



*Foto: Anna Johansson (även foto försättsblad)
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 reflektionsterapi 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 utbildningsmodulerna

Målsättningen med kurserna i Holistisk Yoga är att du ska kunna ta del av de moduler som intresserar dig. Du kan gå enstaka moduler och sedan integrera det du lärt dig i din ordinarie verksamhet. För att få behörighet att leda renodlade grupper i Holistisk Yoga är kraven olika beroende på tidigare utbildning och erfarenhet.

Kurserna är även till för dig som vill göra din egen resa mot läkning. Du kan helt utan krav bara gå de moduler du vill för att få möjlighet att gå djupare in i dig själv och din egen läkning.

GRUNDSTENAR i den Holistiska Yogan som finns representerade i varje grundmodul.

Delarna utgör tillsammans en metodisk helhet och uppfattas av deltagaren inte som olika spår. Däremot kan man som utövande ledare betona de spår som känns mest relevanta i det sammanhang man väljer att integrera HY med.

- **KROPPSMEDVETENHET / YOGA**
Att hitta in i och ta plats i kroppen med hjälp av långsamma, närvarande yogarörelser. HY använder framför allt ett begränsat antal yogaställningar ur den Klassiska Kundaliniyogan som används varsamt och anpassat. *Observera dock att detta INTE på något sätt är en utbildning till kundaliniyogalärare!!!*
- **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 tillstånd som t.ex sorg, panik, rädsla osv
- **KROPPSMEDVETENHET / RÖRELSE / CELESTIAL COMMUNICATION**
Vi använder varsam rörelse av olika slag för att lära känna kroppen och vad den vill uttrycka:
 - Medvetandegörande rörelseceremonier för att förkroppsliga det vi jobbar med i den yogiska psykologin.
 - Varsam rörelse/dans för att balansera chakrana
 - Celestial communication – rörelse till mantrasång individuellt och kollektivt – för att balansera kropp, sinne och energiflöde.*Observera att rörelsen är på egna villkor och att allt handlar om att känna stort i det lilla. Det kan alltså vara osynligt utifrån.*
- **TANKEMEDVETENHET / YOGISK PSYKOLOGI**
Med tankemedvetenhet menas förmåga att reflektera över sitt förhållningssätt, sina reaktioner och tankar, sin historia och livets erfarenheter. Förutom yogan jobbar HY med att synliggöra de beteendemönster som har bidragit till och förstärkt symptomen, oavsett grundorsaken till dem. Det handlar om en slags reflektionsterapi i grupp med utgångspunkt från chakrasystemet, fast med individuell utgångspunkt. Metoden utgör fasta och tydliga ramar som gör att man hela tiden kan känna sig trygg med att inget går för fort eller att något rämnar. Varsamhet och respekt är oerhört centralt och det är viktigt att veta att detta INTE är en utbildning i psykoterapi eller liknande.
- **MEDITATION**
Meditation för att stilla sinnet och tysta tankarna, för att få en chans att stanna upp – låta kroppen och själen vila och läka. Vi använder oss framför allt av meditationer ur kundaliniyogatraditionen för att varsamt och kärleksfullt närma oss känslor som rädsla, skuld, skam, sorg, kärlek, insikt, stillhet, förlåtelse, försoning osv
- **RÖSTYOGA**
Toning, chanting, kärnmatran, suckar och ljud. Att med vår egen röst påverka energisystemet, inkapslade känslor och blockeringar i form av fysisk eller emotionell smärta. Även röst i kombination med rörelse och asanas.

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 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 som är redo för en djupare process och det är **alltid människorna** vi har framför oss som är vår utgångspunkt, *inte* metoden i sig!!



Foto: Anna Johansson

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

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.

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.

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!

UNDERRUBRIKER för Holistisk Yoga

Holistisk Yoga kan alltså användas integrerat i din befintliga verksamhet. Här följer exempel på ett antal områden där HY kan användas i sin helhet eller som komplement beroende på vad du jobbar med i övrigt:

- **Fibromyalgi**
- **Stressproblematik**
- **Kronisk smärta**
- **Depression**
- **Ångest**
- **Utmattning**
- **Stelhet, rörelseinskränkning**
- **Seniorer**
- **Ätstörningar**
- **Missbruk**
- **Migrän**
- **IBS, colon irritabile**
- **All form av yoga och meditation**

LÄMPLIGA FÖRKUNSKAPER

Man kan ha olika erfarenheter, utbildningar och bakgrund för att ta del av HY-modulerna. Särskilt bra är förstås egen erfarenhet av yoga. Det är även 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. Egen erfarenhet av smärta i kropp eller själ är även det en mycket bra förkunskap.

Några exempel så att du förstår bredden när det gäller möjlig bakgrund för dem som kan ha användning av HY:

- Sjukgymnast
- Yogalärare
- Massör
- Yogautövare
- Sjuksköterska
- Psykoterapeut
- Hälsopedagog
- Rehabiliteringskonsult
- Psykolog
- Klangmassör
- Kinesiolog
- Näringsterapeut
- Sujokterapeut
- Utbränd
- Fibromyalgiker
- Frigörande dans instruktör

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.

MODULER

Den Holistiska Yogan omfattar 7 grundmoduler à 2 dagar (modul 1 och 4 är 3 dagar).

Varje grundmodul utgår ifrån chakrasystemet och har samma upplägg. För varje chakra går vi igenom en metodisk helhet som behandlar

- Yogisk "psykologi"
- Andning
- Asanas
- Rörelse
- Chanting
- Celestial communication
- Meditation
- Röstyoga

Modul 1 tar även upp grunderna för HY och modul 7 tar upp metodiska aspekter.

Därutöver finns ett antal moduler som går djupare i något specifikt ämne; ayurveda, andning, psykologi, meditation etc Dessa och ytterligare moduler kommer kontinuerligt att erbjudas som fördjupning och fortbildning för alla som jobbar med Holistisk Yoga i sin verksamhet eller som bara vill ta del för sin egen skull.

MODUL Antal dgr	TEMA	INNEHÅLL
Modul 1 3 dagar	SMÄRTA I KROPP OCH SJÄL HOLISTISKA YOGANS GRUNDER CHAKRASYSTEMET Yogisk "psykologi", andning, asanas, rörelse, chanting, celestial communication, meditation och röstyoga för ROTCHAKRAT	SMÄRTA I KROPP OCH SJÄL HOLISTISKA YOGANS GRUNDER <ul style="list-style-type: none">• fibromyalgi• utbrändhet• kroniskt trötthetssyndrom• stress• annan långvarig smärta; whiplash, höfter, knän...• ångest• depression Vem drabbas och kan man förstå varför? Vilka är den Holistiska Yogans redskap för djupare läkning? ROTEN Lämpliga övningar kopplat till rotchakrat och att med hjälp av dessa kunna hitta TRYGGHETEN och RÖTTERNAS OCH JORDENS STADGA och förstå varför det är för små eller svaga rötter eller för torr eller lertung jord; vi behandlar framför allt RÄDSLÅ och rätten att VARA .

<p>Modul 2 2 dagar</p>	<p>CHAKRASYSTEMET Yogisk "psykologi", andning, asanas, rörelse, chanting, celestial communication, meditation och röstyoga för SEXUALCHAKRAT</p>	<p>SEXUAL/SAKRAL Lämpliga övningar kopplat till sexualchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera KÄNSLORNA och VATTNETS FLÖDE och förstå varför det flödar för mycket eller för lite; vi behandlar framför allt SKULD och rätten att KÄNNA.</p>
<p>Modul 3 2 dagar</p>	<p>CHAKRASYSTEMET Yogisk "psykologi", andning, asanas, rörelse, chanting, celestial communication, meditation och röstyoga för NAVELCHAKRAT</p>	<p>NAVEL Lämpliga övningar kopplat till navelchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera KRAFTEN och ELDEN och <i>förstå</i> varför den brinner för starkt eller för svagt; vi behandlar framför allt SKAM och rätten att AGERA och att VARA I SIN KRAFT.</p>
<p>Modul 4 3 dagar</p>	<p>CHAKRASYSTEMET Yogisk "psykologi", andning, asanas, rörelse, chanting, celestial communication, meditation och röstyoga för HJÄRTCHAKRAT SORG OCH FÖRSONING</p>	<p>HJÄRTA Lämpliga övningar kopplat till hjärtchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera KÄRLEK, SORG, FÖRLÅTELSE, FÖRSONING och LUFTEN och förstå varför det blåser orkan eller varför luften är stagnerad och tom; vi behandlar framför allt SORG, FÖRSONING och rätten att ÄLSKA. <i>Gäst på modulen är Margaretha Fahlstöm Westin</i></p>
<p>Modul 5 2 dagar</p>	<p>CHAKRASYSTEMET Yogisk "psykologi", andning, asanas, rörelse, chanting, celestial communication, meditation och röstyoga för HALSCHAKRAT</p>	<p>HALS Lämpliga övningar kopplat till halschakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera SANNING och SJÄLVUTTRYCK och ETERN och förstå varför lögnen tar plats istället för sanningen; vi behandlar framför allt LÖGNEN och rätten att BLI HÖRD.</p>
<p>Modul 6 2 dagar</p>	<p>CHAKRASYSTEMET Yogisk "psykologi", andning, asanas, rörelse, chanting, celestial communication, meditation och röstyoga för PANNCHAKRAT Och KRONCHAKRAT</p>	<p>PANNA Lämpliga övningar kopplat till pannchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera det INTUITIVA SEENDET och förstå varför illusionen tar plats istället för det klara seendet vi behandlar framför allt ILLUSIONEN och rätten att SE. KRONA Lämpliga övningar kopplat till kronchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera INSIKTEN och förstå varför FASTHÅLLANDE tar plats istället för insikt och frid; vi behandlar framför allt rätten till INSIKT och att få FRID.</p>

Modul 7 2 dagar	HELHET METODIK	HELHET Vad kan jag som har tagit del av ALLA moduler (eller motsvarande tidigare kurser i HY)? Vad vill jag göra med min kunskap? Ska den stå på egna ben eller ska den integreras i annan verksamhet? Hur? METODIK Kursupplägg, metodik, didaktik, etik.
Modul 8 2 dagar	AYURVEDA & YOGA <i>Obs! Detta är större delen av modulen</i> YOGANS HISTORIK och FILOSOFI	AYURVEDA & YOGA Asanas och andning för varje dosha kopplat till den Holistiska Yogans målgrupp AYURVEDA Ayurvediska baskunskaper kring doshorna YOGANS HISTORIK och FILOSOFI <i>Gäst på modulen är Kristofer Edlund</i>
Modul 9 2 dagar	ANDNING	ANDNINGSMEDVETENHET Andningsbeteende - medvetande - förändring. Andningens betydelse. Hur utvecklar man andningsmedvetenheten? Hur kan man återerövra kroppen och ta plats i den med hjälp av andningen? Hur kan man göra enkel "andningsdiagnostik" på någon annan och sig själv? Vi går igenom olika yogiska andningstekniker – pranayama.
Modul 10 2 dagar	MEDITATION	MEDITATION Meditation för att stilla sinnet och tysta tankarna, för att få en chans att stanna upp – låta kroppen och själen vila och läka. En fördjupningsmodul i meditation för rädsla, skuld, skam, sorg, kärlek, insikt, stillhet, förlåtelse, försoning osv
Modul 11 2 dagar	RÖSTYOGA KLANG	RÖSTYOGA En fördjupning när det gäller toning för olika tillstånd som obalans i lungor, hjärta, lever eller emotionella obalanser som rädsla, ilska etc Toningbalansering för inre organ. KLANG Klangen som utgångspunkt för meditation.. Hur guidar man med klang? Klangsaga! <i>Gäst på modulen är Ina Kornfelt</i> <i>Detta är även en fördjupningsmodul i Röstyoga Level II.</i>

Modul 12 2 dagar	VÄSTERLÄNSK PSYKOLOGI MÖTER HY	PSYKOLOGI Gruppterapeutiska infallsvinklar på den Holistisk Yogan, gruppdynamik mm Det västerländska psykologiska perspektivet på smärta i kropp och själ <i>Gäst på modulen är Gun Fernemo</i>
Modul 13 2 dagar	RÖSTANALYS	RÖSTANALYS En fördjupningsmodul som tar upp möjligheten att kartlägga obalanser utifrån röstens koppling till chakrasystemet. Vad HÖR man i en röst? Hur kan man tolka det man hör? Vad finns det för övningar man kan ordinera för att lösa upp de blockeringar som finns? <i>Detta är även en fördjupningsmodul i Röstyoga Level II.</i>
Moduler	KONTINUERLIGT ERBJUDS FÖRDJUPNINGSMODULER SOM ÄR RELEVANTA OCH EFTERFRÅGADE	

Omfattning

De 7 grundmodulerna omfattar ca 120 timmar lärarledd undervisning och antalet timmar teoretiska hemstudier beror på dina individuella förutsättningar och vad du vill använda utbildningsmodulerna till. Allt ifrån inga hemstudier alls, om du bara går kurserna för egen del eller som ny inspiration för den verksamhet du bedriver, upp till ca 30 timmars teoretiska hemstudier och praktisk självträning per modul om du vill erhålla utbildningsbevis.

EXAMINATION

Skriftliga inlämningsuppgifter hör i olika utsträckning till varje modul för den som önskar utbildningsbevis. För full diplomering krävs även dokumenterade övningsgrupper och ett lägsta antal genomgångna moduler beroende på dina förkunskaper och tidigare utbildningar.

Du som redan är utbildad yogalärare

Även om du är erfaren och redan utbildad yogalärare så är kurserna av stort värde för dig. Du får många värdefulla nycklar och redskap för att kunna jobba med människors inkaplade smärta. Det spelar ingen roll vilken sorts yogautbildning du har, den Holistiska Yogan ger dig kunskap om smärta i alla dess former, var den sitter och hur den kan lösas upp som är ovärderlig i din verksamhet. För att få ett bra arbetsredskap med helhet rekommenderas att ta del av alla 6 chakramoduler + metodmodulen. Men man kan även ta del av enstaka moduler som känns angelägna.

Du som redan har gått Fibroyoga Steg I och II eller HY-intensiv

Du som har gått Fibroyoga Steg I har endast delar av första modulen i din utbildning resterande moduler har ett för dig nytt innehåll.

Du som även har gått steg II har berört delar av chakraresan på ytan och vissa delmoment som har med t.ex. rörelse och andning att göra.

Du som har gått HY-intensiven har ungefär samma förkunskaper som FM steg I och II tillsammans, dock med mer kännedom om chakraresan för charka 1-4.

Du som dessutom har diplom i FM Steg I och/eller 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. Du kan även, efter ett lägsta antal grundmoduler eller motsvarande beroende på dina förutsättningar, börja kalla dina grupper för Holistisk Yoga (med ev underrubrik) som gör det mycket lättare att få de deltagare man riktar sig mot att komma.

I och med att du har gjort den teoretiska fördjupningen har du redan gjort stora delar av den examination och praktik som hör till respektive modul för att få utbildningsbevis.

UTBILDADE I HOLISTISK YOGA och/eller Fibroyoga

Januari 2010 fanns 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.

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.

På IMY:s Yogaterapeututbildning får alla deltagarna ta del av HY i form av workshop med Ulrica Gulz. Likaså på motsvarande utbildning i Göteborg.

Du som vill göra din egen läkeprocess och resa

Det finns alltså möjlighet att följa med på den resa som modulerna innebär för dig som inte har någon ambition att själv arbeta med HY. 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 resan!

Inga smidiga yogis krävs!

Bland mycket annat som är unikt för denna metod är att deltagarna inte ens behöver vara i närheten av att vara en smidig yogi. Här finns utrymme för alla sorters människor med olika erfarenhet av, kanske till och med egen, smärta i kropp och själ, och därmed krävs en förståelse för och tolerans gentemot människor som inte är rörliga på det sätt som förväntas i många andra yogiska sammanhang. DET är den västerländska idén om vad yoga är och det är ju egentligen bara en bråkdel av vad yoga handlar om. Du *får* och *kan* vara en fysiskt kapapel ”superyogi” och ändå få större utmaningar än du kanske någonsin fått tidigare, men på helt andra plan.

Huvudlärare och gästlärare på enstaka moduler.



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.

Margaretha Fahlström Westin modul 4



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.

Kristofer Edlund modul 8



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 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.

Ina Kornfeldt 11



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. guddad 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!

Gun Fernemo modul 12



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.

Med reservation för ändringar!

Var?

Modulerna i Holistisk Yoga kommer att hållas på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör som ligger på Kungsgatan 33 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. Det finns behandlingsrum och ett grupprum som kan användas 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. Det finns vandrarhem www.ekuddenscamping.com och hotell www.kungsorstorp.se

Mat och karmayoga

Varje 2-dagars modul innehåller: Lördag: lunch och kvällsmat Söndag: frukost och lunch	Varje 3-dagars modul innehåller: Fredag: kvällsmat Lördag: Frukost, lunch och kvällsmat Söndag: frukost och lunch
--	---

Maten är inkluderad 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.

Under modulerna har vi karmayoga när det gäller att ställa fram mat, diska och att hålla fint i lokalerna. Det finns ett lugnt fikarum där du under hela helgen dricka te i obegränsad mängd och köpa något gott till om du vill eller ha med eget. Det finns även en liten butik med yogacds och yogatillbehör.

Modulernas kostnad och datum

Se separat blad för aktuell period!

FRÅGOR & ANMÄLAN

Om du vill anmäla dig eller har frågor kring kurserna 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

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 aktiviserat 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 psykiatri. 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.

Utdanningen 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. Exemplet 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 deprivation 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 fästa 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 meditations 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 generell 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

Modulernas kostnad 2010-2011

Modul 1 och 4 är från fredag kl 16.00 till söndag kl 14.00 (vi avslutar undervisningen kl 14 och äter därefter lunch). Du som gått något tidigare steg kan stå över fredagen på modul 1. Kostnad 2200 kr inkl 25 % moms för kursen och 420 kr inkl 12 % moms för maten.
Sammanlagt 2620 kr inkl moms.

Övriga moduler är från lördag kl 09.00 till söndag kl 14.00 (även dessa moduler avslutar vi undervisningen kl 14 och äter därefter lunch) Du som behöver kan komma till Shanti på fredagkvällen och sova över. Kostnad 1900 kr inkl 25 % moms för kursen och 300 kr inkl 12 % moms för maten.
Sammanlagt 2200 kr inkl moms.

Om du väljer att boka in dig på alla 7 grundmoduler på en gång så kostar dessa inkl mat och fri övernattnig 15.000 kr (inkl moms) (ord.16.200 kr) dvs du får 1200 kr rabatt.

OBS! Du kan inte få avdrag för måltider som du inte vill delta i, dessa är en del i kurspriset! 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!! Du anmäler dig först via mail på info@shantiyoga.se och bekräftar sedan din plats genom att sätta in den aktuella summan på bg 5955-2331. Du kan även delbetala efter ö.k utifrån dina behov om du skall gå alla grundmoduler.

Du får övriga riktlinjer för bokning/avbokning i samband med att du anmäler dig.
MINST 8 deltagare/modul krävs för att den skall bli av.

Kurslitteratur

Kurskompendier	U Gulz, K Edlund, I Kornfelt, G Fernemo - <i>obl</i>
Eastern mind, western psyc.	A Judith - <i>obl</i>
Kundaliniyoga	W Hjalmarsson - <i>obl</i>
CD-pass	Ulrica Gulz - <i>obl</i>
Besegra din smärta	DS Khalsa & C Stauth - <i>obl</i>

Referenslitteratur

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

Litteratur och kompendier ingår ej i kurspriset. *Observera att listan ej är komplett och kan komma att ändras.*

Med reservation för ändringar!

Modulernas datum 2010-2011

MODUL	DATUM	TEMA
Modul 1 3 dagar	17-19 sept	SMÄRTA I KROPP OCH SJÄL HOLISTISKA YOGANS GRUNDER ROTCHAKRAT
Modul 2 2 dagar	9-10 okt	SEXUALCHAKRAT
Modul 3 2 dagar	13-14 nov	NAVELCHAKRAT
Modul 4 3 dagar	3-5 dec	HJÄRTCHAKRAT SORG OCH FÖRSONING
Modul 6 2 dagar	12-13 mars	PANNCHAKRAT Och KRONCHAKRAT
Modul 5 2 dagar	29-30 jan	HALSCHAKRAT
Modul 7 2 dagar	9-10 april	HELHET METODIK
Modul 8 2 dagar	7-8 maj	AYURVEDA & YOGA YOGANS HISTORIK och FILOSOF
Modul 9 2 dagar		ANDNING
Modul 10 2 dagar		MEDITATION
Modul 11 2 dagar		RÖSTYOGA KLANG
Modul 12 2 dagar		VÄSTERLÄNDSK PSYKOLOGI MÖTER HY
Modul 13 2 dagar		RÖSTANALYS
Moduler		KONTINUERLIGT ERBJUDS FÖRDJUPNINGSMODULER SOM ÄR RELEVANTA OCH EFTERFRÅGADE