

Diplomerad Yogalärare

MODUL 1

Vad är Yoga
Olika yogastilar
Yoga och Yoga filosofi
Introduktion Yogans 8 grenar
Yama & Niyama
Vad är Power Yoga
Bandha's
Diafragma andning
Ujjayi andning
Solhålsning A+B
Variationer på solhålsningar
Stående positioner
Baskunskaper lektion i Power Yoga
Uppbyggnad Power Yoga
Verbal cueing
Grunda
Funktioner kropp i yoga
Yoga Filosofi
Sittande positioner
Non verbal cueing
Kroppsspråk och mimik
Liggande positioner
Meditation/Savasana
Färdplan verbal cueing
Bodyscan
Lektion uppbyggnad
Olika "homebase" positioner
Fysik korrektion/vägledning
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgifter

MODUL 2

Yoga & Yoga Filosofi
Fortsättning Yogans 8 grenar
Asana, Pratyahara & Dharana
Alignment
Förstå anatomi inom yoga
(proximal/distal/opposition)
Alternativa yogapositioner
Variationer
Fysisk cueing
Användning av kropp och röst
Självmedenhet
Etik, studentkontakt och guiding stilar
Hur skapar man en lektion
Vad är vinyasa
Att bygga upp en Flow lektion
Effekt Pranayama (andning)
Yogans viktiga skrifter
Djupgående meditation
Sequencing Vinyasa
Fysik korrektion/vägledning
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgifter

MODUL 3

Fortsättning Yogans 8 grenar
Dharana, Dhyana, Samadhi
Yin och Yang
Vad är Yin Yoga
Egenskaper Yin Yoga
Effekter av Yin Yoga
Yin Yoga riktlinjer
Traditionell Kinesisk Medicin (TKM)
Anatomi
Fysisk Kropp
Ben och Skarvar
Muskler
Bindväv
Anatomiska variationer
Att bygga upp en Yin Lektion
Props
Nervsystem
Andan i Yin
Energier i kroppen
Meditation och mindfulness
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgifter

MODUL 4

Subtil Energi
Meridian systemet
Etik, studentkontakt och guiding stilar
Känslor
Trauma
Fem elementen teorier
Flow i Yin
Chakra Systemet
Olika meditations system
Mindfulness
Att bygga upp en ämneslektion
Cueing och tid
Användning av kropp och röst
Musik
Praktisk: att hålla ditt "space"
Skapandet av lektion för olika människor
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgifter



Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Diplomerad Yogalärare

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 6 veckors heltidsstudier.