



FÖRDJUPNINGSKURS – 4 BLOCK

Denna kurs riktar sig till dig som vill få en djupare kunskap av yoga.

Kursen är fördelad på fyra tillfällen där vi vid varje tillfälle kommer att gå igenom praktik, teori och pedagogik. Kursupplägget ser ut på följande sätt:

Tillfälle 1: 14 augusti

Praktik:

- Asanas: Grunden, Solhälsningar A+B, samt början av framåtfällningar
- Anatomi, alternativ, alignment
- Syfte med rörelsen, vad som jobbar och hur
- Justeringar, hands on

Teori:

- Den 8 faldiga vägen
- Vinyasaflödet
- Tristasana metoden
- Parampara

Pedagogik:

- Lärar/ledarrollen
- Hur hjälper man nybörjare
- Hur gör man justeringar, teknik

Tillfälle 2: 4 september

Praktik:

- Bäckén, höfter, forts framåtfällning
- Trikonasana , parsvakonasana, sittande höftställningar
- Anatomi, alternativ, alignment
- Syfte med rörelsen, vad som jobbar och hur
- Justeringar, hands on

Teori:

Anatomi med Rebecca Carlowitz

Tillfälle 3: 18 september

Praktik:

- Ryggen, Ryggradsvridningar
- Trikonasana B, Parsvakonasana B, Marichasana C och D
- Bål, core, bandha
Anatomi, alternativ, alignment
- Syfte med rörelsen, vad som jobbar och hur
- Justeringar, hands on

Teori:

- Chakran
- Nervsystem
- Nadis

Pedagogik:

- Etik och moral
- Does and donts
- Stelhet mjukhet
- Min egen ergonomi

Tillfälle 4: 16 oktober

Praktik:

- Bakåtböjningar
- Öppningar av bröstorg
- Halvbryggor, bryggor, drop backs, delar av andra serien
- Anatomi, alternativ, alignment
- Syfte med rörelsen, vad som jobbar och hur
- Justeringar, hands on

Teori:

- Koshas -att få med helheten

Pedagogik:

- Planering av kurs, kursupplägg
- Hur, var när

Vi ses vid fyra tillfällen mellan kl 8.00 till ca 15.00. Den praktiska delen kommer att ta längst tid, räkna med ca 3h per tillfälle.

För att få ännu mer djup i kursen gör du även en självstudiekurs, som innebär en fördjupad läsning av de moment som vi tar upp på de tillfällen vi ses. Den innebär instudering av tre böcker samt inlämningsuppgifter (går att lämna i efterhand)

Pris för alla moment är 6600:

Skulle du behöva dela upp betalningen så flera tillfällen går det att lösa.

Observera att den praktiska delen kommer att innebära en hel del hands on justeringar. De flesta av er har antikroppar men jag vill ändå att vi tänker på rådande rekommendationer och håller god handhygien, spritar ofta och framförallt stannar hemma vid minsta symptom.