



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, justeringar, teori och pedagogik. Kursupplägget ser ut på följande sätt:

Tillfälle 1: 22 januari

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
- Tristana metoden
- Parampara

Pedagogik:

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

Tillfälle 2: 19 februari

Praktik:

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

Teori:

Anatomi med naprapat Rebecca Carlowitz

Tillfälle 3: 19 mars

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: 23 april

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 7.00 och ca 16.00. Vi inleder varje tillfälle med mysorepraktik. Den praktiska delen med hand on och justeringar 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 6900:

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