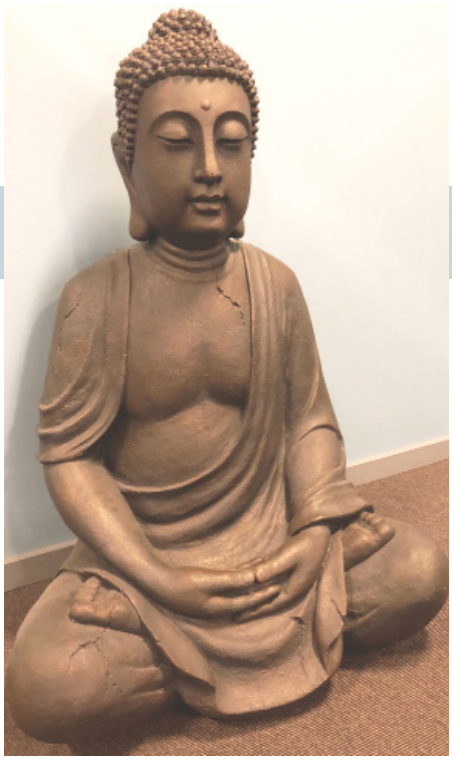


200 TIMERS POWER VINYASA (FLOW) UDDANNELSE

YOGA ALLIANCE CERTIFICERET YOGAUDDANNELSE

-

30 TIMERS YIN IMMERSION

YOGA HUSET Aalborg - Strandvejen 19, 1. sal 9000 Aalborg - 99 30 10 00 - info@yogahusetaalborg.dk

INTENS FORDYBELSES REJSE

1. YOGAFILOSOFI

Noget af det der gør yoga filosofi evigt relevant, og måske særligt aktuelt i vores tidsalder er, at den giver os værktøjerne til at acceptere os selv og livet lige der, hvor vi er.

Læren om *Karma* fortæller os, at der er en mening med alt vi kommer ud for såvel som vores udseende.

Når vi forstår konceptet *Dharma* introduceres vi til en tankegang, hvor hvert liv på denne jord har en funktion og mission.

For at kunne vække en iboende følelse af tilfredshed – *Santosha* – hos de elever man underviser, er det naturligvis vigtigt, at man først og fremmest har oplevet den grundtilstand i sig selv.

På den måde er yogauddannelsen hos os både et praktisk håndværk vi lærer at give og en dyb personlighedsudviklende dannelsesrejse vi sammen tager.

2. UDDANNELSENS INDHOLD

Vi har taget det bedste fra de ældgamle traditioner og gjort det brugbart så du kan undervise moderne mennesker, der lever et digitalt, oftest stillesiddende liv med alt, hvad det indebærer.

Power yoga er en kraftfuld Vinyasa praksis, hvor alle yogaens elementer integreres. Det betyder, at du hos os også vil lære mindfulness, åndedræt og meditationsteknikker samt de etiske livstilsregler der alle tilsammen udgør, det filosofiske system vi kalder yoga. I Vinyasa yogaen, der også kaldes flow, binder vi bevægelserne sammen ved hjælp af åndedræt – som perler på en snor.

Baseret på den feedback vi har indsamlet over årerne har vi valgt at booste grundig anatomisk baggrundsviden, samt forståelsen for, hvordan du underviser moderne mennesker med udfordringer, skader og sygdomme – og favner alle aldre og niveauer.

Noget af det helt særlige ved yogauddannelsen hos os er, at du kommer i gang med at undervise elever på hold lige fra starten, i stedet for kun at instruere dine egne medstuderende, familiemedlemmer og venner. Alle vores erfaringer siger nemlig, at det er sådan vi lærer bedst!

Undervisningen foregår på særligt udvalgte klasser, events og forløb, hvor deltagerne opfordres til at være behjælpelige med konstruktiv kritik så aspiranterne lærer, hvad der kan gøres bedre.

Kommunikation og stemmearbejde er naturligvis nøgleredskaber i din værkstøjskasse som yogalærer, og på uddannelsen vil du nyde godt af både Maj Ingemann-Moldens baggrund indenfor skuespil samt YOGA HUSETs aktuelle yogamusik samarbejde med Vibeke Falden, der også underviser i stemmebrug og undervisningsteknik.

> *Yoga uddannelsen har været den vildeste rejse; vildere, sjovere, hårdere og mere udviklende end jeg overhovedet havde turde forvente. En vild rejse i mig selv, både på og uden for yogamåtten - og en vild rejse sammen med de skønneste mennesker."*
>
> *Maria aspirant på TT 2018*

YOGA HUSET Aalborg - Strandvejen 19, 1. sal 9000 Aalborg - 99 30 10 00 - info@yogahusetaalborg.dk

3. HVEM KAN DELTAGE?

En af yogalærens fornemste funktioner er at bringe harmoni til både krop og sind; og dette arbejde har selvfølgelig også en afsmittende effekt på yogalæren selv.

Uddannelsen er dermed både til dig, der ønsker at gå dybere med din yoga, såvel som dig der søger at supplere dit arbejdsliv med noget mere meningsfuldt og nærende – eller måske helt skifte kurs i livet.

Vi er stolte af de kraftfulde yogalærer vi har sendt ud i verden, og som alle er med til at gøre en positiv forskel i de liv de berører – som undervisere såvel som medmennesker på den planet vi alle deler.

Vores dimittender underviser i mange forskellige sammenhænge og bliver ofte mødt med et *"hvor har du taget din uddannelse"?*

Ét af vores fineste formål med uddannelsen er at styrke vores aspiranter til at finde deres forcer og måske uanede ressourcer i sig selv, se udfordringer i øjnene - både mentalt og fysisk - samt lære at tackle disse.

Lykkes vi med det kan I give disse gaver videre til de mennesker I underviser, som ringe i vandet.

> *A yoga teacher is someone who inspires you to discover your authentic self and be that authentic person on and off the mat."*
>
> *Ramona Black, assistant YOGAUDDANNELSEN 2018*

4. AFSLUTTENDE FAGPRØVE

Gennem uddannelsen lærer du både en 60 minutters og 90 minutters sekvens, og det er disse sekvenser vores fagprøve tager udgangspunkt i. Samtidig vægter vi dog egen inspiration og kreativitet højt, og en vigtig del af dét at være yogalærer er at kunne improvisere, acceptere og nedjustere/ændre forventninger, kurs og planer. Vi sørger for du både er godt forberedt og samtidigt helt parat til at være *Tadasana*; til stede i nuet med alt hvad det kræver af dig i en omskiftelig verden.

Vi har alle vores egen vej til læring og til at genfinde den kraftfulde yogalærer der bor inden i os og derfor vil undervisningen på uddannelsen være en god sammensætning af forelæsning, praktisk gennemgang, fremlæggelse, workshops, læsning og opgaveskrivning, gruppearbejde og egen praksis. Ved uddannelsens start udleveres det kompendie undervisningen tager udgangspunkt i (originalt materiale udviklet til formålet), og du er dermed godt rustet til udfordringen.

Fagprøven er inkluderet i uddannelsens pris, men deltagelse er frivilligt.

> *Uddannelsen har givet mig venskaber for livet, en spændende fremtid og en kæmpe selvindsigt."*
>
> *Christinna Schrøder aspirant på TT 2017*

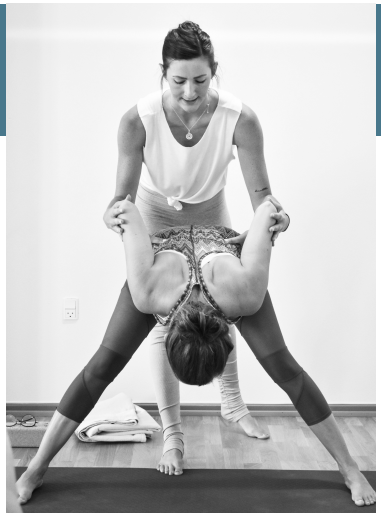
UNDERVISERE PÅ UDDANNELSEN 2020*

Maj Ingemann-Molden
Uddannelsesleder, YOGAUDDANNELSEN i Aalborg

Maj underviste sin første yogatime i 2007, og har undervist på fuldtid i Danmark siden 2013 - først i København, og de seneste år i Aalborg.

I starten var hun mest optaget af de fysiske forandringer og goder yoga medførte. Sidenhen er der kommet mand og børn til, og også som mor, hustru og menneske på denne jord oplever Maj, at yoga kan være et fantastisk værktøj til transformation og glæde. Maj er oprindeligt uddannet i Australien og England, hvor hun også har boet og undervist i mange år.

"For mig er en yogalærer en guide, der hjælper eleven med at finde sit sande potentiale – dermed er det heller ikke væsentligt om læren selv kan alle stillinger; det essentielle er, om man kan lære dem fra sig. Jeg synes det er vigtigt, at yoga ikke blot reduceres til de fysiske stillinger, men at man som både lærer og privatperson forsøger at få inkorporeret de syv andre principper, der tilsammen udgør hvad yoga er."

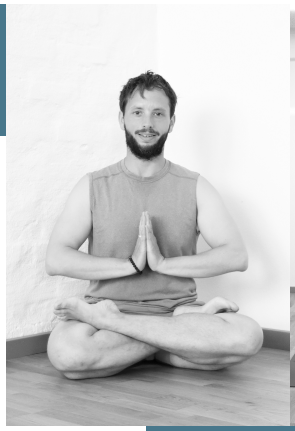


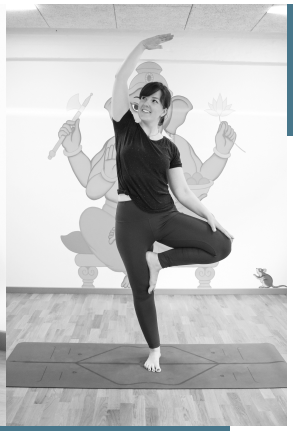
Linzi Page
Asana lab. teacher

"I truly believe that "yoga is magic", and it is a dream come true to share this as a full time Yoga Teacher. I am passionate about correct alignment and breath as these are key to a safe practice."

During Asana Lab., you can expect to spend a lot of time on the mat, as we break down the asana, alignment and breath:

- How does each asana impact us internally and externally
- Potential risks, if the asana is not executed safely - which modifications can we offer to allow for all students to find a safe variation that works for them.
- Playtime with transitions and short sequences
- Guiding students safely and efficiently in/out of asana, with the correct breath and alignment queues.





Stian Ingemann-Molden og Laima Uzomeckaite
Undervisere i anatomi og fysiologi

Laima & Stian, each experts in their own field share the teaching 50/50 (making it a perfect Yin/Yang topic), both participating in all segments, while sharing lead and supporting roles.

In 2020 we are merging gross anatomy and yoga anatomy, making 3 segments:

1. Lower body+ 3D core and Bandha (lead: Stian)
2. Upper body+ anatomy of breathing (lead:Laima)
3. Spine, nervous system, fascia, pain (Laima)
Common injuries (Stian)

Furthermore we cover theory about skeleton, joints, muscles and tendons, based on specific body parts relevant to yoga (to make the information more tangible and applicable.)

**I løbet af uddannelsesforløbet vil flere gæstelærer med specifik erfaring og viden undervise i udvalgte forløb. Udskiftning og tilføjelser i lærerfakultet kan forekomme.*

PRAKTISK INFO

200 TIMERS POWER VINYASA (FLOW) UDDANNELSE

Uddannelsen forløber over 4 måneder fra maj-sept. 2020. Formatet er 1 x introweekend, 2 x 9 intensive dage samt 2 weekender. Hertil følger en (GRATIS & frivillig) fagprøve weekend.

I forløbet undervises der fra klokken 8.00 – 18.00. For dem der har lyst, vil der være ekstra arrangementer uden for kontakttimerne, som fx filmfremvisning, foredrag, workshops m.m.

Der skal afsættes tid til at læse pensum, vedligehold af yogapraksis samt opgaveskrivning.

Early bird pris: kr. 29.500 (Frem til d. 2. marts 2020)
Pris: kr. 34.500

- INTRO d. 30.-31. maj 2020
- 9 dage d. 4.-12. juli 2020
- 9 dages d. 1.-9. aug. 2020
- 12.-13. sept. 2020
- Fagprøve d. 26.-27. sept. 2020

30 TIMERS YIN IMMERSION

Som noget nyt i 2020 tilbyder vi en unik mulighed for at komplimentere din uddannelse med 30 timers Yin yoga Immersion.

I forløbet undervises der fra klokken 8.00-18.00.

Early bird pris: kr. 6.000 (Frem til d. 2. marts 2020)
Pris: kr. 7.500.
Prisen indeholder forplejning fra KaffeFair.

- D. 8.-10. maj 2020

SAMLET PRIS **200 TIMERS POWER VINYASA (FLOW) INKL. 30 TIMERS YIN IMMERSION**

Pris: kr. 34.500

- Inkluderer betaling for dine obligatoriske 4 måneders UNLIMITED træning på YOGA HUSETS hold, mens du er under uddannelse.
- Tilmeldingen er bindende.
- Ratebetaling kan aftales med kontoret ved personlig fremmøde.

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte Maj på: maj@yogahusetaalborg.dk eller på: 40 48 30 01.

VIGTIGE INFORMATIONER

Generelle anbefalinger
Bemærk venligst, at vi har lagt op til et komprimeret og koncentreret undervisningsforløb. Uddannelsen vil være ressourcekrævende og intens, og du vil blive udfordret både fysisk og mentalt. Vi anbefaler derfor, at du sørger for at danne de bedste rammer omkring din egen læringsproces. Det kunne bl.a. indbefatte:

- At du så vidt muligt afholder dig fra stimulanser under uddannelse - det være sig alkohol, koffein, sukker m.m Disse svækker din koncentrationsevne, oplagthed, sløver din mentale klarhed og skaber uro i krop og sind.

- At du sørger for tilstrækkeligt hvile og møder op oplagt, velforberedt og klar.

- At du overvejer at vente med uddannelsen, hvis du lige nu befinder dig et sted i dit liv, hvor der er meget andet der fylder.

> *Samtlige undervisere er vildt engagerede, kompetente og generøse med at dele ud af deres enorme viden, og selv om forløbet er meget intenst, udfordrende, og nogle gange helt uoverskueligt, så er man i trygge hænder hele vejen igennem."*
>
> *Franco aspirant på TT 2018*

TIDLIGERE ELEVER SIGER

Yogaen og det at være yogalærer er at skabe fred i sine omgivelser og bidrage til at sprede dette på sin egen autentiske måde/vej."

Marie Vimal, aspirant TT 2019

Min forventning til Yogauddannelse i Yogahuset Aalborg - en dybere indsigt i yogaen som kunne bane vejen for en dybere adgang til mig selv. At jeg med et hektisk arbejdsliv ville blive bedre til at kunne skabe ro i mit hoved - at jeg kunne balancere mere fredfyldt og opnå finere forbindelse mellem krop og sind. Er det indfriet? ABSOLUT - meget mere end jeg nogensinde kunne håbe på - er så beriget med nye oplevelser, nye venskaber og et bedre jeg...

Mette Mai Diget, aspirant TT 2018

Jeg føler, at jeg har fundet et ståsted, hvor jeg ikke længere føler mig alene i verden med min måde at tænke og leve på"

Jette Stigsen. aspirant TT 2019

Tanken om Dharma er i sig selv selvudviklende, fordi det sætter spørgsmålstegn ved ens livsforløb."

Miriam Raagaard, aspirant TT 2017

Yogauddannelsen har noget, man ikke får andre steder."

Jørgen Rasmussen, aspirant TT 2019

The training is well thought through and beautifully executed."

Claudia Kjems, aspirant TT 2017

Jeg kan helt ærligt sige, at jeg har nydt hver dag som yogalærer i et altid udfordrende job, hvor jeg får lov til at rykke noget ved de mennesker og liv, jeg er så heldig at komme i kontakt med. "

Maj Ingemann-Molden, Uddannelsesleder