

Yin Yoga lærer

Studieplan 2018



AXELSONS
BODY WORK SCHOOL



Yin Yoga lærer

Studieplan 2018

INNHOLD

Hva er Yin Yoga?	3	2) Anatomi	3
Axelsons utdanning	3	• Bindevev	
Innhold		• Nevrologi	
Målgruppe		• Kompresjon vs Bevegelse	
Forkunnskaper		• Anatomi for hver stilling	
Omfatter		3) Livsstil, filosofi	
Sted		• Yin yogaens prinsipper	
Tider		• Taoismen	
Litteratur/Utstyr		• De 5 elementer	
Lærere		• Meridianer	
Diplom		• Mindfulness	
Kursbevis		Etter avsluttet utdanning	6
1) Teknikker og øvelser	3	Kursbestemmelser og finansiering	7
• Guidet undervisning, Egen praksis.			
• Undervise andre			
• Yin Yoga sekvenser pr sesong med par-meridianer			
• Restorative Yin Yoga			
• Justeringer			
• Pranayama			
• Yoga Nidra			
• Yin Yoga og Soneterapi			

Axelsons Body Work School
Studieansvarlig Trine Spanien
23 10 36 20
trine@axelsons.no
www.axelsons.no



Hva er Yin Yoga?

Yin yoga har fokus på yin delene av kroppen - som bindevev, ligamenter, indre organer og meridianer. Stillingene utføres liggende eller sittende. Innen Taoistisk Yin yoga kommer vi også opp i stående innimellom for å skape flyt. Omtanken ligger i å slappe av i muskulaturen og gi slipp på spenninger som kan blokkere flyt av energi og sirkulasjon. Man holder stillingene over flere minutter. I løpet av den tiden arbeider vi med områder vi passivt strekker, med pust, meridianer og oppmerksomt nærvær/mindfulness.

Axelsons utdanning

Vår utdanning hviler på tre grunnprinsipper som er relevant for å kunne undervise i yin yoga:

EGEN PRAKSIS

(yin, myk flyt, restorative yoga mm)

ANATOMI

(stillingene, bindevev, kompresjon vs bevegelighet mm)

FILOSOFI

(Taoismen, de 5 elementer, meridianer, soneterapi, mindfulness, grunnprinsipper i yin yoga mm)

Dette gjør at du får et fantastisk fundament som yin yogalærer når du er ferdig med utdannelsen.

Målgruppe

Denne utdannelsen henvender seg til deg som er yogalærer eller kroppsterapeut, som ønsker å spesialisere deg innen Yin Yoga (diplom oppnås).

Dette kurset kan også følges av deg som ønsker å fordype deg i yin yoga, uten at du blir lærer (for din egen del) (kursbevis oppnås).

Vi anbefaler at du har praktisert yoga i minst 2 år.

Forkunnskaper

Vi anbefaler at du har praktisert yoga i minst 2 år.

Ved din påmelding, vil vi be deg om å fylle ut et skjema, slik at vi kan finpusse vår planlegging basert på gruppens sammensetning.

Omfatter

Ca 130 timer hvorav 80 lærerledet undervisning, 50 timer hjemmeoppgaver under perioden som inkluderer yin yoga praksis (3-5 sesjoner i uken), eksamensoppgave (2 A4 sider).

Sted

Axelsons Body Work School i Oslo.

Cirkatider

Helgebasert (4 langhelger):

Torsdag 1600–2000, fre-lør: 1000–1700, søn: 1000–1300.
(Enkelte helger: tor-lør)

Litteratur/Utstyr

Kompendium skrevet av lærerne (inkludert)
The Tao of Pooh av Benjamin Hoff (kjøpes av den enkelte)
The Complete Guide To Yin Yoga - av Bernie Clark (kjøpes av den enkelte).

Yoga bolster (kjøpes av den enkelte til kursstart)

Yin yoga ullmatte (anbefales anskaffet av den enkelte)

I tillegg til obligatorisk litteratur anbefaler vi:

The web that has no weaver - av Ted J. Kapchuk
Power Of The Five Elements - av Charles A. Moss
Insight Yoga - av Sarah Powers
Serenity Yin Yoga av Magdalena Mecweld
Seven Thousand Ways to Listen - av Mark Nepo

Andre bøker blir anbefalt under kursets gang!

Lærere

Undervisningstimen deles på våre fem dyktige lærere med spesielle kunnskapsområder.

Guri Nyhaug, hovedlærer

Siw Aduwill, Yin yoga, Taoisme, kunsten å undervise

Fatima Sidhrée; Restorative Yin yoga, Pranayama

Trine Spanien, Fem-element, meridianer, soneterapi

Elise Jansen, Bindevev, nevrologi

Diplom

Oppnås etter godkjent og gjennomført utdanning med godkjente forkunnskaper som diplomert yogalærer eller kroppsterapeut, utførte hjemmeoppgaver samt godkjente prøver.

Kursbevis

Oppnås etter godkjent og gjennomført utdanning, utførte hjemmeoppgaver samt godkjente prøver

UTDANNELSENS INNHOLD

1) Teknikk og øvelser

- Guidet undervisning,
- Egen praksis
- Undervise andre
- Yin yoga sekvenser for hver sesong med par-meridianer
- Restorative Yin Yoga
- Justeringer
- Pranayama
- Yoga Nidra
- Yin Yoga og Soneterapi

2) Anatomi

- Bindevev
- Nevrologi
- Kompresjon vs Bevegelse
- Anatomi for hver stilling

3) Livsstil, filosofi

- Yin yogaens prinsipper
- Taoismen
- De 5 elementer
- Meridianer
- Mindfulness

Etter avsluttet utdanning

Vi ønsker at du etter endt utdanning skal kjenne deg trygg og inspirert til å ha en stabil yin yoga praksis, og at du kan undervise andre i denne myke og stille formen for yoga. Etter avsluttet utdanning og når kravene til utdanningen er oppfylt, mottar du Axelsons diplom. Generelt er Axelsons et kjent navn innen kroppsbehandling og forebyggende helse og som gir assosiasjoner til høy kvalitet.

Bra å vite

I løpet av utdanningen vil du gjennomgå en intensiv prosess i egen kropp og bevissthet - avhengig av din egen innsats. Dermed gir også utdanningen deg en mulighet til å ivareta og styrke deg selv både kroppslig og mentalt.

Du bør være innstilt på å "se inn i deg selv" - bli mer bevisst på kroppslige og tankemessige vaner, aktivt utføre trening hjem me, samt bidra til en åpen kommunikasjon og vennlig atmosfære på kurset

Viktig å vite – kursbestemmelser og finansiering

Generelt/Påmelding

Når du har valgt det kurset/utdannelsen du ønsker å delta på, fyller du ut påmeldingsskjemaet. Fyll ut alle feltet og send skjemaet til oss enten via våre hjemmesider, pr post eller telefax.

Påmelding er bindende.

Innkallelse til kurs sendes ut senest tre uker før kursstart. Vi forbeholder oss retten til å innstille kurs ved for lavt deltakerantall og ved hendelser som er utenfor vår kontroll (force majeure).

Opptakskrav

- Gode kunnskaper i norsk skriftlig og muntlig. Våre kurs og utdannelse krever obligatorisk tilstedeværelse.
- Yrkesutdanning: Videregående skole eller minimum 20 år og en viss arbeidserfaring.
- Rosenmetoden: Fylt 25 år.
- Kortere kurs: Fylt 18 år.
- Axelsons Animal Massage School: Fylt 16 år.

Elever med særskilte behov bes om å kontakte skolen i god tid før kursstart.

Axelsons forbeholder seg retten til å avvise elever som finnes ulempeelig for valgt kurs/utdanning.

Betaling

Betal inn påmeldingsavgiften samtidig som du sender inn påmeldingen. Gjøres uoppfordret til kontonr 6011.05.16994. Husk navn, fødselsdato samt kurs og kursnr betalingen gjelder for. Når vi har mottatt din påmeldingsavgift, plasseres du ved plass i valgt kurs/utdanning. Du har ikke plass på kurset før påmeldingsavgiften er betalt. Plass skjer i den turordningen som påmeldingsavgiften er registrert hos oss. Resterende kursavgift betales i følge info i kursbekreftelsen. Ta med kvittering til kursstart.

Ved betaling fra utlandet angis følgende:

- SWIFT: NDEANOKK
- IBAN: NO 05601 10516994

Husk å opplyse om avsender og mottager. Eventuelle bankavgifter betales av avsender.

Ved betaling til Axelsons i Sverige angis:

- SWIFT: NDEASESS, Nordea Bank, Sverige
- IBAN: SE87 3000 0000 0187 2107 0709

Avbestilling

Ved avbestilling senest en måned før kursstart tilbakebetales innbetalt avgift med fradrag av påmeldingsavgiften. Avbestilling senere enn en måned før kursstart eller avbestilling etter kursstart godkjennes kun mot legeerklæring for sykdom du ikke kunne forutse ved påmeldingstidspunktet. Tilbakebetaling ved legeerklæring skjer da med fradrag for forbrukt kurstid frem til avbestillingsdato. Påmeldingsavgiften tilbakebetales ikke. Dersom kurset innstilles eller du ikke får plass på kurset, tilbakebetales hele avgiften uten fradrag. Ved avbestilling som ikke kan begrunnes med legeerklæring, vil ikke kursavgiften bli tilbakebetalt.

All tilbakebetaling skjer i løpet av én måned.

Delbetaling

På utdannelse som er lengre enn tre måneder finnes mulighet for delbetaling. Se informasjon for gjeldende utdanning på www.axelsons.no eller i vår kurskatalog.

Øvrig

Spørsmål? Henvend deg til oss med eventuelle spørsmål på tlf: 23 10 36 20.

Forsikring

Elever som tar utdanning hos Axelsons BWS ivaretas av en ansvars- og ulykkesforsikring som også gjelder under obligatorisk ekstern praksis i Norge.

Litteratur

Kurslitteratur og studiemateriell bekostes av eleven derom ingenting annet oppgis.

Kursbevis, diplom og vitnemål

Kursbevis, diplom og vitnemål oppnås etter at samtlige krav for godkjent utdanning er oppfylt og full betaling er mottatt.

Kursbevis oppnås etter at samtlige krav for godkjent kurs er oppfylt og full betaling er mottatt.

Filming, fotografering og lydinnspilling

Filming, fotografering eller lydinnspilling er ikke tillatt uten tillatelse fra skolen.

Endringer

Vi reserverer oss for eventuelle endringer.

Axelsons Body Work School Oslo

Akersgata 28 • N-0158 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
info@axelsons.no • www.axelsons.no

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besøksadresse: Gästrikegatan 10–12
Tel: +46 8 54 54 59 00
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut Gøteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Gøteborg
Tel: +46 31 15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons SPA Skola Stockholm

Tulegatan 24, 113 53 Stockholm
Tel: +46 8 612 21 55 •
info.spaskola@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Ekologiska skola Stockholm

Box 6475, 113 82: Stockholm
Besøksadresse: Gästrikegatan 17
Tel: +46 8 54 54 59 00
info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdskola, Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besøksadresse: Gästrikegatan 10–12
Tel: +46 8 54 54 59 00
info@axelsons.se • www.axelsons.se

