

Yogalærer

Studieplan 2018



A X E L S O N S
B O D Y W O R K S C H O O L



Yogalærer

Studieplan 2018

INNHOOLD

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Hva innebærer det å være Yogalærer? | 3 | 3) Livsstil, filosofi og etikk | 5 |
| Axelsons utdanning | 3 | <ul style="list-style-type: none">• Ayurveda – i hverdagen og i yogaundervisningen• Yogaens etikk og filosofi – en personlig utforskning• Tradisjonell yogisk bakgrunnshistorie | |
| Kurssted | | 4) Kunsten å undervise | 5 |
| Dato | | <ul style="list-style-type: none">• Kunsten å undervise – kommunikasjon, kroppsspråk, stremmetrening• Lærerrollen – finn ditt eget uttrykk. Autoritet og autensitet• Undervisningstrening• Verbal guiding av øvelser• Manuelle justeringer• Drive egen virksomhet, jobbmuligheter og markedsføring | |
| Målgruppe | | Etter avsluttet utdanning | 6 |
| Forkunnskaper | | Kursbestemmelser og finansiering | 7 |
| Omfatter | | | |
| Opplegg | | | |
| Innhold | | | |
| Litteratur | | | |
| Lærere | | | |
| Eksamen | | | |
| Diplom | | | |
| Yoga Alliance | | | |
| Bra å vite | | | |
| 1) Teknikker og øvelser | 4 | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Yoga Asanas ("Yogastillinger"), samt biomekanikk og variasjonsmuligheter• Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Restorative Yoga, Iyengar Yoga, stiler og prinsipper.• Pranayama. Pustens biomekanikk og grunnprinsipper• Mindfulness i teori, praksis og undervisning• Introduksjon til Yogamassasje | | | |
| 2) Anatomi, biomekanikk og fysiologi | 5 | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Bevegelsesapparatets anatomi og biomekanikk• Alignment – biomekanikk i praksis• Stress/Avspenning• Yoga i forskning og medisin | | | |

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



Hva innebærer det å være Yogalærer?

I India i gamle dager, var en yogalærer en person som hadde oppnådd, eller ihvertfall i høy grad nærmet seg, en tilstand av opplysthet - en full innsikt om sin egen og virkelighetens innerste natur. Så høye forventninger stilles det vanligvis ikke til en yogalærer som har sin virksomhet innen friskvern og forebyggende helse!

Du arbeider allikevel med redskaper som har et potensiale til å transformere menneskers liv og deres opplevelse av seg selv. For å kunne utnytte dette potensialet, kreves det en forståelse for meditasjon og dens metode og virkning samt en følelse for hvordan du kan integrere dette som en naturlig del av den fysiske treningen. Og selvfølgelig kunnskap og innsikt når det gjelder pusten - det elementet som gjør yoga til yoga, noe mer enn bare fysisk og kroppslig trening.

Å være yogalærer, innebærer å ha egen erfaring med disse redskapene samt å hjelpe andre til en dypere kropps- og selvbevissthet ut fra denne forståelsen.

Du vil sannsynligvis undervise grupper og hva slags grupper dette er, handler om hvor du henvender deg med din kunnskap. Siden alle har individuelle forutsetninger og begrensninger, vil det kreve at din undervisning kan tilpasses og at du har en grunnleggende forståelse for metodene, kroppen og sinnet. Det vil også kreve at du er god på å kommunisere. At du verbalt kan forklare ulike øvelser og hva som skjer i kroppen og i sinnet og formidle dette til en gruppe på en forståelig måte.

Axelsons utdanning

Vår utdanning hviler på fire grunnprinsipper i tillegg til yoga - Anatomisk forståelse, Mindfulness som en gjennomgående holdning, Ayurveda som basis for individuell tilpasning og helse samt Coaching som lærerens redskap for å guide deg gjennom utdannelsen. Dette gjør at du etter endt utdanning skal ha kunnskap, teknikker, trygghet og inspirasjon til å gå ut og dele dette med andre.

Vi vil hjelpe hver enkelt deltaker til å finne sin egen stil som yogalærer, sin form for utøvelse av yrket og sitt eget personlige uttrykk. Vi viser til tradisjon og historie og samtidig ligger hovedfokus på brukervennlighet her og nå og på personlig erfaring.

Vi søker forståelse via moderne vestlig kunnskap og forskning, men ser ikke blindt på dette. Bakenfor både yoga og Ayurveda finnes det mange tusen års erfaring som er vel verdt å akseptere som en verdifull kilde til kunnskap - også innen "vitenskapen" rakk å få alle krav oppfylt for å validere den.

Ta Mindfulness som eksempel. Dens metode er hentet fra en flere tusen år gammel meditasjonstradisjon. Metoder som hele tiden har blitt betraktet som meget helsebringende i sin egen kultur. I dag vet vi også i vår kultur, at Mindfulness og lignende teknikker kan for eksempel forebygge og hindre depressive tilstander - som i sin tur reduserer risikoen for demens - samt holder cellene friske.

Sted

Oslo + retreat på en kursgård i nordisk natur, sted meddeles i god tid før kursstart, se hjemmesiden.

Cirkatider

Sommerintensiv: 4 intensive uker i juli.

Man-Tor: 0800-1930, Fre: 0800-1500 (Fri lør-søn)

Retreat 7 dager: Ankomst lørdag ettermiddag, avreise fredag formiddag.

Helgebasert utdanning over 8 måneder:

Fredager 1530-1945, lørdager 0800-1730, søndager 0800-1600. De helger som inkluderer torsdag er tidene: torsdager 1530-1945, fredager 0800-1730, lørdager 0800-1730, søndager 0800-1600.

Retreat 8 dager: Ankomst fredag kveld, avreise lørdag formiddag.

Målgruppe

Alle som har interesse for yoga og mindfulness. Det er fint om du har tidligere erfaring med yoga og/eller mindfulness/meditasjon, men det er ikke et krav.

Forkunnskaper

Kjennskap til yoga. Det er absolutt en fordel at du har en viss erfaring med det du skal undervise i når du skal bli lærer - men det vil forventes at du trener yoga og mindfulness hjemme mellom samlingene, så din erfaring vil raskt vokse når du gjør en innsats.

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 180 timer lærerledet undervisning, hvor vi veksler mellom teori og praksis. I tillegg til helgesamlingene bør du regne med å sette av en del tid til hjemme-trening - gjerne daglig selv om det er kort! - og hjemmeoppgaver.

Opplegg

Undervisningen skjer i form av veiledet gruppeundervisning i yoga og mindfulness, samtaler og diskusjoner, ulike typer oppgaver individuelt og i gruppe, litteraturstudier, individuelle hjemmeoppgaver praktisk undervisningstrening samt fordypning i ayurvedisk livsstil under retreaten.

Innhold

Utdannelsen består av fire forskjellige temablokker som trenes og studeres parallelt. teknikker og øvelser, anatomi, biomekanikk og fysiologi, livsstil, filosofi og etikk samt kunsten å undervise.

Litteratur

Litteraturen er både på norsk, engelsk og svensk. Alle obligatoriske bøker er inkludert i kursavgiften. Utover dette får du tilgang til Axelsons studiemateriale i anatomi samt skriftlig materiale og hjemmeoppgaver som deles ut av lærerne ved de ulike undervisningstemaene. Vi vil også benytte enkelte andre onlineresurser, og derfor er det bra at du har internet-tilgang. Snakk med oss hvis dette er et problem.

Lærere

Du vil møte våre dyktige lærere fra forskjellige retninger, alle med dyp kompetanse og erfaring som inspirerer studentene til å finne sin egen vei videre på den livslange reisen yoga er. Undervisningstimene deles på en kjerne av lærere.

I tillegg vil du også møte flere dyktige og spennende gjestelærere med spesielle kunnskapsområder.

Sandra Grundstoff, vår hovedlærer som er yogalærer og mindfulnessinstruktør, med mange års erfaring i undervisning av blandede grupper og varierende sammenhenger.

Vår dyktige anatomilærer med stor erfaring i temaet.

Vandana Jain som leder Axelsons utdanning i Yogamassasje og er yogalærer inspirert av Iyengar Yoga-metoden samt meditasjonsleder. Hun er født og oppvokst i India med Ayurvediske prinsipper som en del av hverdagen.

Guri Nyhaug, vår dyktige utøver og lærer innen Vinyasa yoga og stemmetrening. Hun er også hovedlærer på vår Sommerintensiv.

Siw Aduwill, vår dyktige utøver og lærer innen Yin Yoga og Yoga Off The Mat.

Kunal Sharda, vår dyktige utøver og lærer innen Ashtanga Yoga og justeringer.

Undervisningsspråket er på norsk, svensk og engelsk.

Eksaminering

Eksaminering skjer via løpende praktiske og teoretiske oppgaver i løpet av utdannelsen, samt avsluttende praktisk og teoretisk prøve. Nærvær ved samlingene er obligatorisk.

Diplom

For oppnåelse av Axelsons diplom kreves gjennomført utdanning, utførte hjemmeoppgaver samt godkjente praktiske og teoretiske prøver.

Yoga Alliance

Utdannelsen er godkjent av Yoga Alliance, den internasjonalt sett, mest anerkjente organisasjonen for godkjennelse av yogalærere og yogalærerutdannelser. Etter avsluttet utdanning kan du selv velge å registrere deg hos Yoga Alliance som RYT 200 - Registered Yoga Teacher, 200 hours level (mot en årlig avgift)

Bra å vite

I løpet av utdannelsen vil du gjennomgå en intensiv prosess i egen kropp og bevissthet - avhengig av din egen innsats. Dermed gir også utdannelsen 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 i den grad du kan, samt bidra til en åpen kommunikasjon og vennlig atmosfære på kurset.

UTDANNELSENS INNHOLD

1) Teknikk og øvelser

- **Yoga Asanas ("Yogastillinger")**, med biomekanikk og variasjonsmuligheter. Vi tar utgangspunkt i en inndeling av seks ulike typer asanas: Stående øvelser, balanseøvelser, bakoverbøyninger, rotasjoner, fremoverbøyninger og opp- og nedvendte øvelser. I tillegg tilkommer oppvarming, avspenning og avslutning. Disse elementene er inkludert i et fullt program og med utgangspunkt i denne grunnleggende formen, lærer du å skape varierende timer. Du lærer bevegelsesens grunnleggende biomekaniske prinsipper, hvordan de kan kombineres og modifiseres i forhold til ulike kropp, sette sammen yogaprogram basert på ulike temaer og ulike mål og mye mer.
- **Stil og prinsipper.** Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Restorative Yoga, Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga... hva handler alle disse ulike "yogastilene" om egentlig? Hvordan kan vi få adgang til kjernen i de ulike variasjonsmulighetene som finnes, og benytte de i stedet for å spesialisere oss på kun én tilnæringsmåte?
- **Pranayama.** Vi lærer både teori og praksis om pustens biomekanikk og grunnleggende prinsipper. Pusten er kanskje det viktigste elementet i yoga. Vi starter fra grunnen av med pusteøvelser og bygger videre på med vår egen praksis i løpet av utdannelsen, samtidig som vi får kunnskap om hvordan hjelpe andre å forbedre sin pust via pranayama og dets forberedende øvelser.
- **Mindfulness** i teori, praksis og undervisning. Her får du også suksessivt bygge opp ditt eget forhold til mindfulness og din egen utøvelse i løpet av utdannelsen, samtidig som du lærer å viderefremde både holdninger og øvelser. Mindfulness benyttes her både som en separat metode og som en integrert del av den fysiske yogaen.
- **Introduksjon til Yogamassasje. Tilsvarer skolens introduksjonskurs som er et krav for yrkesutdannelsen i yogamassasje.** Her settes massasjen i relasjon til yoga, både som utøver og lærer, og til kunsten å gi manuelle justeringer i yogaundervisningen

2) Anatomi, biomekanikk og fysiologi

- **Bevegelsesapparatets anatomi og biomekanikk.** Du får en god grunnleggende undervisning i relevant anatomi, satt i relasjon til yogaen og de mest grunnleggende spørsmål som oppstår i forbindelse med yogaundervisning. Vi går gjennom kroppens ulike vevstyper, de større leddene, deres muskler og relasjonen mellom disse. Du lærer puste- og sirkulasjonssystemet, nervesystemet og de indre organer.
- **Alignment – biomekanikk i praksis.** Anatomien knyttes til den praktiske treningen og er grunnlaget for en sikker, godt motivert og velformulert veiledning. Alignment er et vanskelig ord å oversette, men som kort sagt refererer til balanse både i kroppens strukturer og i relasjon til tyngdekraften. Tradisjonelle yogiske begrep settes i relasjon til vår biomekanikk og biokjemi.
- **Stress/Avspenning.** Vi går dypere i vår forståelse av hva stress er rent fysisk og hvilke muligheter yogaens metoder gir for å påvirke nervesystemet.
- **Yoga i forskning og medisin.** Hva har moderne forskningsmetoder kommet frem til når det gjelder yogaens potensiale? Hvilke forklaringer finnes i dag når det gjelder det yogiene oppdaget via intensiv utforskning av seg selv? Hva vet man nå om hvordan meditasjon påvirker hjernen? Hvordan kan du benytte lignende kunnskap i ditt arbeid med yogaen?

3) Livsstil, filosofi og etikk

- **Ayurveda – en introduksjon.** Du lærer om ayurveda, Indias tradisjonelle medisinske system som i høy grad bygger på det forebyggende og livsstil. Spesielt under retreaten vil vi gå dypere ned med ayurveda i hverdagen, og små rutiner som kan gjøre stor forskjell. Du lærer også en grunnleggende tanke for hvordan du via ayurveda kan sette særpreg på din yogaundervisning samt økte mulighetene for å individuelt tilpasse og balansere din undervisning for enkeltindivider i en gruppe.
- **Yogaens etikk, filosofi og psykologi.** Utover de rent praktiske metodene, baseres yogasystemet tradisjonelt sett på visse etiske og moralske retningslinjer. Hvilke er det og hva er hensikten? Hvilken relevans har det for oss i dag? Må jeg opptre på en spesiell måte som yogalærer? Og hva kreves av meg i den profesjonelle rollen? Vi inviterer til en personlig og åpen utforskning.

Når det gjelder yogafilosofien, legger vi mest interesse på de delene som handler om hvordan sinnet fungerer og hvordan meditasjon fungerer - filosofi i praksis. Tradisjonelle teorier som holder godt mål i forhold til moderne psykologiske modeller.

- **Tradisjonell yogisk bakgrunnshistorie.** Vi lærer en del om røttene. Hvor kommer yoga fra? I hvilken kontekst og hvordan vokste metodene frem? Hvordan har yogatradisjonen blitt til hva den er i dag?

4) Kunsten å undervise

- **Lærerrollen – finn ditt eget uttrykk.** Hvordan vil du undervise yoga? Hvem vil du undervise? Hvilke typer øvelser, og med hvilken hensikt? Vi undersøker hvordan du kan gi deg selv autoritet og autensitet til å stå frem og levere på din egen måte, med full kraft, uten at usikkerhet, ego eller sammenligning med andre kommer imellom. Skulle de allikevel oppstå, har du redskap til å håndtere dette også.
- **Undervisningstrening.** Allerede tidlig i utdannelsen begynner du å trene på å formidle og formulere det du har lært. Vi tar utgangspunkt i situasjoner som du ofte vil møte som yogalærer og øver oss i å stå i disse igjen og igjen, i mindre og større grupper. Vi trener på å skape overblikk over en gruppe og prioritere våre instruksjoner, analyserer og øver på ulike elementer i kommunikasjonen, som kroppsspråk, ordvalg og posisjonering. Vi gir og tar imot feedback, med bevissthet på hvordan vi uttrykker oss og hvordan vi lytter.
- **Verbal guiding av øvelser.** Hvordan får vi elevene til å forstå hva vi sier? Hvordan formulerer vi fysiske instruksjoner så enkelt og klart som mulig. Stemmetrening og språktrening.
- **Manuelle justeringer.** Her kommer yogamassasjen til nytte, også om vi ikke skal direkte massere elevene. Du trener på å trygt legge hendene (og noen ganger føttene) på dine elever for å vise uten å manipulere, så din berøring kan bli et trygt og vennlig redskap for forståelse. Hvordan gir vi gode justeringer, uten å være hverken grenseoverskridende eller tafatte.?
- **Egen virksomhet.** Du får grunnleggende veiledning slik at du selv kan utforske og gå videre med hvordan du kan etablere din egen virksomhet. Vi legger mest vekt på å utforske jobbmuligheter og hvordan du kan markedsføre deg selv og din undervisning, skaffe kundekrets, gjøre drømmer til virkelighet og leve av det du brenner for.

Etter avsluttet utdanning

Hensikten med utdannelsen er å gi deltakerne innsikt og verktøy for dels å kunne egne seg til en meningsfull og effektiv yogatrening hjemme, dels for å kunne jobbe profesjonelt som yogalærer i ulike sammenheng. Idag finner man yogalærere på yogastudioer, på treningssenter, friskvernssenter, kropps-terapeutiske klinikker, i helsevesenet, på eldresenter, i skoler, i bedrifter.... Yoga er blitt en velkjent og utbredt aktivitet, innen rammene for såvel fysisk trening som stresshåndtering og bevisst-hetsutvikling/selvtutvikling.

Etter avsluttet utdanning og når kravene til utdannelsen er oppfylt, mottar du Axelsons diplom. Generelt er Axelsons et kjent navn innen kroppsbehandling og friskvern og som gir

assosiasjoner til høy kvalitet. .

Utdannelsen tilsvarer kravet fra Yoga Alliance, den mest kjente internasjonale organisasjonen for godkjenning av yogalærere og yogautdannelser.

Hvis ønskelig, kan du etter avsluttet utdanning (mot en årlig avgift til Yoga Alliance), registrere deg som RYT200 og markedsføre deg via deres hjemmeside og ved siden av Axelsons diplom benytte RYT200-logoen.



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

