

| MODUL 1     | TORSDAG 16/1 2020                             | FREDAG 17/1 2020                          | LÖRDAG 18/1 2020                       | SÖNDAG 19/1 2020                           |
|-------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| Lärare      | Jenny Lindgren                                | Jenny Lindgren                            | Jenny Lindgren                         | Jenny Lindgren                             |
| 09.00-10.00 | x                                             | Praktik                                   | Praktik                                | Praktik                                    |
| 10.00-11.00 | x                                             | Bakgrund<br>Yin, yang, tao, chi<br>Fasica | 10 muskelgrupper                       | 14 – 10 - 7                                |
| 11.00-12.00 | x                                             | Funktion/estetik<br>Träninglära           | <i>Fortsättning</i>                    | <i>Fortsättning</i>                        |
| 12.00-13.00 | X                                             | LUNCH                                     | LUNCH                                  | LUNCH                                      |
| 13.00-14.00 | x                                             | Humanvariation<br>Tension/kompression     | Målområde                              | Repetition<br>Sammanfattning               |
| 14.00-15.00 | x                                             | 14 Skelett-segment                        | 7 Arketypiska positioner               | Gemensam reflektion<br>Hemuppgifter<br>Q&A |
| 15.00-16.00 | x                                             | Fortsättning                              | Forts                                  | Praktik                                    |
| 16.00-17.00 | Välkomna<br>Intention<br>Presentation         | Repetition<br>Sammanfattning<br>Avslut    | Repetition<br>Sammanfattning<br>Avslut | x                                          |
| 17.00-18.00 | Utbildningens upplägg<br>Schema, hemuppgifter | x                                         | x                                      | x                                          |
| 18.00-19.00 | Praktik                                       | x                                         | x                                      | 23 timmar                                  |

| MODUL 2     | TORSDAG 13/2 2020                         | FREDAG 14/2 2020                   | LÖRDAG 15/2 2020                                       | SÖNDAG 16/2 2020                         |
|-------------|-------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Lärare      | Jenny Lindgren                            | Jenny Lindgren                     | Sarah Jonsson                                          | Sarah Jonsson                            |
| 09.00-10.00 | x                                         | Praktik                            | Restorative Yoga<br>Välkomna<br>Presentation Intention | Restorative Yoga<br>Repetition           |
| 10.00-11.00 | x                                         | Arketyp<br><i>Shoelace</i>         | Savasana<br>Teori & praktik                            | Bakåtböjningar<br>Teori & praktik        |
| 11.00-12.00 | x                                         | Fortsättning<br><i>Shoelace</i>    | Savasana                                               | Bakåtböjningar                           |
| 12.00-13.00 | x                                         | LUNCH                              | LUNCH                                                  | LUNCH                                    |
| 13.00-14.00 | x                                         | Arketyp<br><i>Saddle</i>           | Side-lying Savasana<br>Teori & praktik                 | Side-lying Savasana                      |
| 14.00-15.00 | x                                         | Fortsättning<br><i>Saddle</i>      | Supta Baddha Konasana<br>Teori & praktik               | Rotationer<br>Teori & Praktik            |
| 15.00-16.00 | x                                         | Arketyp<br><i>Caterpillar</i>      | Supta Baddha Konasana                                  | Sammanfattning<br>Hemuppgifter<br>Avslut |
| 16.00-17.00 | Uppstart<br>Reflektion från förra helgen  | Fortsättning<br><i>Caterpillar</i> | Sammanfattning                                         | x                                        |
| 17.00-18.00 | Genomgång hemuppgifter<br>Helgens upplägg | x                                  | x                                                      | x                                        |
| 18.00-19.00 | Praktik                                   | x                                  | x                                                      | 23 timmar                                |

| MODUL 3     | TORSDAG 19/3 2020                                                    | FREDAG 20/3 2020                                                     | LÖRDAG 21/3 2020                                             | SÖNDAG 22/3 2020                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Lärare      | Sandra Grundstoff                                                    | Sandra Grundstoff                                                    | Sarah Jonsson                                                | Sarah Jonsson                                           |
| 09.00-10.00 | x                                                                    | Yin Yoga<br>Kreativ Yoga Nidra                                       | Restorative Yoga<br>Uppstart<br>Reflektion från förra helgen | Restorative Yoga<br>Kontraindikationer<br>Modifieringar |
| 10.00-11.00 | x                                                                    | Upplevelsedelning<br>Teoretisk uppföljning<br>på morgonpasset        | VK – Viparita Karani<br>Teori & praktik                      | Restorative<br>Praktik & teori                          |
| 11.00-12.00 | x                                                                    | Kreativ Yoga Nidra teori<br>* Förberedelse<br>* Introversering       | Ardha Viparita Karani<br>"Stonghenge"<br>Teori & praktik     | Restorative<br>Praktik & teori                          |
| 12.00-13.00 | x                                                                    | LUNCH                                                                | LUNCH                                                        | LUNCH                                                   |
| 13.00-14.00 |                                                                      | * Rotationer<br>* Motsatspar                                         | Sekvensering<br>Q&A                                          | Restorative<br>Praktik & teori                          |
| 14.00-15.00 |                                                                      | * Andetaget<br>* Visualisering                                       | Framåtfällningar<br>Praktik & teori                          | Q&A<br>Hemuppgifter                                     |
| 15.00-16.00 | x                                                                    | * Extroversering<br>* Avslutning                                     | Praktik                                                      | Gemensam reflektion<br>Sammanfattning<br>Avslut         |
| 16.00-17.00 | Sharingcirkel<br>SANKALPA                                            | * Strukturer - avrundning<br>Hemuppgifter                            | Praktik                                                      | x                                                       |
| 17.00-18.00 | Teori – Intro.<br>* Vad är Yoga Nidra?<br>* Strukturer och variation | Träning i att undervisa<br>Kreativ Yoga Nidra<br>Avrundning av dagen | x                                                            | x                                                       |
| 18.00-19.00 | Kreativ Yoga Nidra<br>SANKALPA                                       | x                                                                    | x                                                            | 23 timmar                                               |

| MODUL 4     | TORSDAG 16/4 2020                                                                         | 17/4 2020                                                     | LÖRDAG 18/4 2020                    | SÖNDAG 19/4 2020                           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| Lärare      | Sandra Grundstoff                                                                         | Sandra Grundstoff                                             | Jenny Lindgren                      | Jenny Lindgren                             |
| 09.00-10.00 | x                                                                                         | Yin Yoga<br>Kreativ Yoga Nidra                                | Praktik                             | Praktik                                    |
| 10.00-11.00 | x                                                                                         | Upplevelsedelning<br>Teoretisk uppföljning<br>på morgonpasset | Arketyper<br><i>Dragonfly</i>       | Arketyper:<br><i>Dragon pose</i>           |
| 11.00-12.00 | x                                                                                         | * <i>Tre traditioner</i><br>* <i>Strukturer – tre exempel</i> | Fortsättning<br><i>Dragonfly</i>    | Fortsättning<br><i>Dragon pose</i>         |
| 12.00-13.00 | x                                                                                         | LUNCH                                                         | LUNCH                               | LUNCH                                      |
| 13.00-14.00 | x                                                                                         | Kreativ Yoga Nidra teori<br>* <i>Historisk bakgrund</i>       | Arketyper<br><i>Spinal twist</i>    | Repetition<br>Sammanfattning               |
| 14.00-15.00 | x                                                                                         | Kreativ Yoga Nidra teori<br>* <i>Historisk bakgrund</i>       | Fortsättning<br><i>Spinal twist</i> | Gemensam reflektion<br>Hemuppgifter<br>Q&A |
| 15.00-16.00 | x                                                                                         | Träning i att undervisa<br>Kreativ Yoga Nidra                 | Arketyper<br><i>Downward Dog</i>    | Praktik                                    |
| 16.00-17.00 | Sharingcirkel<br><b>Beskrivande sharing</b><br><b>på olika nivåer</b>                     | Träning i att undervisa<br>Kreativ Yoga Nidra                 | Fortsättning<br><i>Downward Dog</i> | x                                          |
| 17.00-18.00 | Uppföljning hemuppgifter<br>* <i>Tre traditioner</i><br>* <i>Strukturer – tre exempel</i> | Träning i att undervisa<br>Kreativ Yoga Nidra<br>Avrundning   | x                                   | x                                          |
| 18.00-19.00 | Kreativ Yoga Nidra<br><b>GOD SÖMN OCH AVSLAPPNING</b>                                     | x                                                             | x                                   | <b>23 timmar</b>                           |

| MODUL 5     | TORSDAG 14/5 2020                         | FREDAG 15/5 2020                                  | LÖRDAG 16/5 2020 | SÖNDAG 17/5 2020                  |
|-------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| Lärare      | Jenny Lindgren                            | Jenny Lindgren                                    | Jenny Lindgren   | Jenny Lindgren                    |
| 09.00-10.00 | x                                         | Praktik                                           | Examination      | Praktik                           |
| 10.00-11.00 | x                                         | Nervsystemet<br>Sensationer<br>Vad är smärta      | Examination      | Repetition<br>Summering av kursen |
| 11.00-12.00 | x                                         | Möjliga effekter av yinyoga<br>Kontraindikationer | Examination      | <i>Fortsättning</i>               |
| 12.00-13.00 | x                                         | <b>LUNCH</b>                                      | <b>LUNCH</b>     | <b>LUNCH</b>                      |
| 13.00-14.00 | x                                         | Lärarverktyg:<br>Sekvensering                     | Examination      | Gemensam reflektion<br>Q&A        |
| 14.00-15.00 | x                                         | Lärarverktyg:<br>Tematisering                     | Examination      | <i>Fortsättning</i>               |
| 15.00-16.00 | x                                         | Lärarverktyg:<br>Språk som praktik                | Examination      | Diplomutdelning<br>Avslutning     |
| 16.00-17.00 | Uppstart<br>Reflektion från förra helgen  | Sammanfattning<br>Reflektion<br>Q&A               | Examination      |                                   |
| 17.00-18.00 | Genomgång hemuppgifter<br>Helgens upplägg | x                                                 | x                |                                   |
| 18.00-19.00 | Praktik                                   | x                                                 | x                | <b>23 timmar</b>                  |