Yogalärare

Studieplan 2020

Två av våra yogalärare, Ulrica Norberg och Jenny Lindgren.

GODKÄND UTBILDNING

RYS 200 Registered Yoga School

Axelsons Institute

Yogalärare

Studieplan 2020

Vad innebär det att vara Yogalärare? 3

- Våra grundprinciper
- Målgrupp
- Förkunskaper
- Kursort
- Boende under studiehelgerna

Retreatveckan 4

Omfattning 5

- Upplägg
- Innehåll
- Närvarokrav
- Examinering
- Examination och diplom
- Litteratur
- Övrigt material
- Din och gruppens betydelse

Medlemskap 6

- Yoga Alliance
- Kroppsterapeuterna (Kry)

Våra lärare 7

Utbildningens innehåll 8

- 1) Tekniker och övningar
- 2) Anatomi, biomekanik och fysiologi
- 3) Livsstil, filosofi och etik
- 4) Konsten att undervisa
- Efter avslutad utbildning

Kursbestämmelser och finansiering 10

Kursdatum:
5–8 mars 2020
2–5 april
7–10 maj
4–7 juni
25–28 juni
21–23 augusti
Retreat 12–18 september
2–4 oktober
23–25 oktober

Axelsons Institute
Kundcenter
08-54 54 59 00
info@axelsons.se

Axelsons Institute

Vad innebär det att vara Yogalärare?

I Indien i gamla dagar var en yogalärare en person som uppnått, eller åtminstone i hög grad närmat sig upplysning – fullbordad insikt om sin egen och verklighetens innersta natur. Så höga förväntningar ställs vanligtvis inte på en nutida yogalärare verksam inom friskvården.

Dock arbetar du med redskap som har en potential att transformera människors liv och deras upplevelse av sig själva. För att kunna utnyttja denna potential krävs en förståelse för meditation, dess metod och verkan, och en känsla för hur du kan integrera detta som en naturlig del av den fysiska träningen. Och naturligtvis kunskap och insikt kring andningen – det element som gör yoga till yoga, något mer än rent kroppslig träning.

Att vara yogalärare innebär att ha egen erfarenhet med dessa redskap och att hjälpa andra till djupare kropps- och självkännedom utifrån denna förståelse.

Du kommer sannolikt att undervisa människor i grupp. Vilka grupper du undervisar beror förstås på vart du vänder dig med dina kunskaper. Men eftersom alla människor har individuella förutsättningar och begränsningar, kommer det att kräva att din undervisning är anpassningsbar och att du har en grundläggande förståelse av metoderna, av kroppen och sinnet. Det kommer också att kräva att du är en god kommunikatör. Att du kan verbalisera olika övningar och förklara vad som händer i kroppen och sinnet och förmedla detta till en grupp individer på ett begripligt sätt.

Våra grundprinciper

Vår utbildning vilar på tre grundprinciper – Alignment, Mindfulness som en genomgående attityd och AyurVeda som grund för individuell anpassning och hälsa. Allt för att du efteråt ska ha kunskap, tekniker, självförtroende och inspiration till att kunna gå ut och dela med dig!

Vår utbildning har inte en bestämd ”yogastil”, i stället fokuserar vi på yogans metoder och redskap och hur dessa kan varieras och användas på ett sätt som är både informerat och kreativt. Vi vill hjälpa varje deltagare att hitta sin personliga stil som yogalärare, sina former för att utöva yrket och sitt eget personliga uttryck. Vi hänvisar till tradition och historia, samtidigt ligger huvudfokus på användbarhet här och nu och på personlig erfarenhet.

Vi söker förståelse genom modern västerländsk kunskap och forskning, men stirrar oss inte blinda på den. Bakom såväl yoga som ayurveda finns en mångtusenårig erfarenhetsbank som är väl värd att accepteras som en högpotent kunskapskälla – även innan ”vetenskapen” hunnit få alla krav uppfyllda för att validera den.

Se på Mindfulness som exempel. Dess metod är hämtad ur en flera tusen år gammal meditationstradition, metoder som i sin kultur hela tiden betraktats som djupt hälsobringande. I dag vet vi även i vår kultur att Mindfulness och liknande tekniker till exempel kan förebygga och bota depressiva tillstånd – vilket i sin tur minskar risken för demens – och även håller cellerna friska!

Målgrupp

Alla som har ett intresse för yoga och mindfulness. Bra om du har tidigare erfarenhet av yoga och/eller mindfulness/meditation, men det är inte ett krav. Många börjar på utbildningen för sin egen skull – men såklart ska du vara inställd på att det är en yogalärarutbildning, med fokus på att kunna ge förståelsen vidare.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs. Naturligtvis är det en fördel när du ska börja vara lärare om du har en viss erfarenhet av det du lär ut – men du kommer att förväntas träna yoga och mindfulness hemma mellan träffarna, så din erfarenhet kommer att växa snabbt om du gör en insats.

Vi kommer att be dig fylla i ett formulär när du anmält dig, för att kunna finputsa vår planering grundat på gruppens sammansättning. Vid utbildningens slut är vår avsikt att alla ska ha en realistisk idé om vad och hur de är redo att undervisa, och fortsätta därifrån.

Kursort

Långhelger i Stockholm + retreat på kursgård i Sverige.

Behöver du någonstans att bo under helgerna i Stockholm?

Skolan har en lista på personer som hyr ut lägenheter eller rum. Ta kontakt med receptionen, info@axelsons.se, så skickar vi gärna över listan så att du till utbildningens start i god tid kan ordna ditt boende.

Retreatveckan

Retreatet är en möjlighet att uppleva ayurvediska rutiner och kosthållning under en vecka, njuta natur, bra kost och vila, samtidigt som du får mycket ny inspiration och kunskap. Retreat som form är oslagbart när det gäller att förmedla en helhetsupplevelse av yogisk livsstil!

I slutet av sommaren kommer vi att hålla vår retreat på Shantiland, som ligger vid Norra Dellens strand i Fönebo, Hälsingland, och är omgivet av sjöar, berg, skogar och ängar. Shantiland ligger 35 mil norr om Stockholm.

Närmaste tågförbindelse är i Hudiksvall (ca 2,5 timmar från Stockholm).

Boende i dubbel- eller trippelrum, begränsad möjlighet till enkelrum. Vi har full tillgång till kursgårdens nybyggda spa med vedeldad bastu för 20 personer, infra- och ångbastu, vedeldad badtunna och relaxavdelning med behandlingsmöjligheter.

Omfattning

Utbildningen består i ca 196 timmar lärarledd undervisning, varvat teori och praktik. Utöver dessa träffar ska du räkna med att sätta av en del tid till yogautövande och självstudier!

Utanför lektionstid, under terminens gång, ska du delta i, observera och dokumentera ett litet antal lärarledda klasser. Du ska också själv undervisa och dokumentera minimum 20 yogatimmar. Det går bra att undervisa familj och vänner. Utöver detta ska du såväl skriftligt som muntligt redovisa tre mindre fördjupningsarbeten som du själv sätter prägel på utifrån dina egna intressen.

Du kommer också att få två hemtentor, i Yogateori samt Anatomi.

Vi utgår också från att du under utbildningen ser till att ha ett eget regelbundet yogautövande, 30–90 min 3–6 dagar i veckan – lärarlett, efter video eller på egen hand.

Vi kommer att ge dig information i god tid om uppgifterna, så att du har gott om tid att planera och utföra dem. Alla uppgifter är direkt knutna till hur just du vill jobba som yogalärare.

Upplägg

Undervisningen sker i form av vägledd gruppundervisning i yogaövningar och mindfulness/meditation, med fokus på att kunna undervisa andra. Vi har teorilektioner, samtal och reflektion, olika typer av uppgifter individuellt och i grupp, litteraturstudier, individuella hemuppgifter, praktisk undervisningsträning samt fördjupning i ayurvedisk livsstil under retreatet. Observera att en del av undervisningen kommer att ske på engelska.

Innehåll

Utbildningen består av fyra olika ämnesblock som tränas och studeras parallellt:
1) tekniker och övningar 2) anatomi, biomekanik och fysiologi 3) livsstil, filosofi och etik samt 4) konsten att undervisa.

Business Online ingår i din utbildning!

Syftet med kursserien är att du som elev på Axelsons ska bli STARTKLAR den den dagen du är färdig med utbildningen.

Du ska veta exakt
- vad din affärsidé går ut på
- var du hittar dina ideala kunder
- vilka strategier som passar just dig.

Du får handfasta råd och tips på vilka steg du behöver ta för att din verksamhet ska bli framgångsrik så fort som möjligt.

Kursen innehåller
- grundläggande försäljning och marknadsföring
- prissättning
- sociala medier
- produktivitet m.m.

Du får även tillgång till en speciellt framtagen arbetsbok med övningar som är relevanta för dig som ska ta steget ut i en ny bransch. Vi rekommenderar att du går igenom innehållet så tidigt som möjligt i utbildningen så att du kan ta med tipsen längs vägen och få ut det mesta möjliga från din Axelsons utbildning.

Närvarokrav
85 % på all undervisning.

Examinering
Examinering sker löpande, och de huvudsakliga examensarbetena på utbildningen är:

- Minimum 25 undervisningstillfällen hemma, det kan vara för familj och vänner, med evaluering av sin egen insats.
- En skriftlig och muntlig framställning av självvalda vetenskapliga fakta kring yogans metoder.
- En praktisk examen i form av undervisning av kurskamraterna, med evaluering efteråt.
- En muntlig framställning av ett självvalt tema inom yoga, som du är intresserad av att fördjupa dig i.

Ämnesprov i Anatomi och Yogalärarteori sker genom hemtenta eller open-book i salen. Alla uppgifterna är väldigt verklighetsorienterade, kreativt och praktiskt inriktade mot dina personliga intressen inom yogan.

Examination och diplom
Examination sker genom de löpande praktiska och teoretiska uppgifterna under utbildningens lopp. Närvaro vid sammankomsterna är obligatorisk. Om du skulle missa en helg, kan du ta igen den vid nästa utbildning utan extra kostnad.

För Axelsons diplom krävs genomförd utbildning med minst 80 % närvaro, samt godkända praktiska och teoretiska hemuppgifter och prov. När du uppfyllt dessa krav blir du diplomerad som Yogalärare av oss.

Skulle du inte ha blivit klar med alla uppgifterna på avslutningsdagen, får du helt enkelt ditt diplom när du dokumenterat och lämnat in dem!

Litteratur
- Handbok för yogalärare – Sandra Grundstoff. Utbildningens "manual".
- Yoga for your type – David Frawley/Sandra Kozak
- Ayurveda för kropp och själ – Eva Sanner/Peter Ljungsberg
- Yogaanatomi – Leslie Kaminoff

Ovanstående litteratur är inkluderad i kursavgiften. En del av litteraturen är på engelska. Böckerna är studiematerial snarare än lektionsunderlag, **så säg till vid anmälan om du inte kan läsa på engelska!**

Du får även tillgång till Axelsons anatomistudiematerial online. Vi kommer även att använda vissa andra onlineresurser, därför krävs det att du har email och kan använda internet.

Övrigt material
På skolan finns följande tillbehör att använda under träffarna:

- Yogamatta
- Bomullsfiltar
- Yogabolster
- Yogablock
- Yogabälten
- Ögonkuddar
- Tennisbollar

Din och gruppens betydelse
Under utbildningen kommer du att gå igenom en intensiv process i din egen kropp och i ditt eget medvetande – allt beroende på din egen insats. Utbildningen blir därmed också en möjlighet att hela och stärka dig själv kroppsligt och mentalt.

Gruppen är enormt viktig och det är vår intention att vi tillsammans skapar en atmosfär med "högt i tak", där man vågar vara människa, vågar prova sig fram och utvecklas, i ett varmt och stöttande klimat.

Du bör vara inställd på att "titta på dig själv" – att vara villig att göra dig medveten om kroppsliga och tankemässiga vanor, att vara aktiv med träning hemma i den mån du kan samt att bidra till öppen kommunikation och vänlig stämning på kursen.

Medlemskap

Yoga Alliance

Utbildningen är godkänd av Yoga Alliance, den internationellt sett mest välkända organisationen för registrering av yogalärare och yogautbildningar. Vår utbildning är godkänd och registrerad, och RYS200-logotypen (Registered Yoga School, 200 hours) finns på ditt diplom från Axelsons. Efter avslutad utbildning kan du själv välja att (mot en avgift) registrera dig hos Yoga Alliance som RYT200 (Registered Yoga Teacher, 200 hours).
Läs mer på www.yogaalliance.org.

Kroppsterapeuterna (Kry)

Som utbildad yogalärare kan du vara medlem i Kroppsterapeuterna, Sveriges största branschorganisation för kroppsterapeuter. När du förvärvat Axelsons diplom enligt riktlinjerna ovan, med minimum 25 dokumenterade undervisningstimmar utanför lektionstid, kan du registrera dig hos Kry som Yogalärare. Detta kan vara att undervisa familj och vänner, det måste inte vara på en studio eller liknande.
Läs mer på www.kroppsterapeuterna.se

Elevmedlemskap i branschens största förbund

Som elev på Axelsons yrkesutbildning till Yogalärare får du ett elevmedlemskap utan kostnad i Kropps-terapeuternas Yrkesförbund. Där ingår en elevförsäkring/behandlingsskadeförsäkring. Du får även tillgång till medlemssidorna på Kroppsterapeuternas hemsida. Där finns tips, inspiration och stöd kring marknadsföring, starta eget och mycket mer.

Yrkesverksam medlem i branschens största förbund

Efter avslutad utbildning kan du bli yrkesverksam medlem. Som yrkesverksam medlem har du en kostnadseffektiv försäkring för din verksamhet. För egna företagare omfattar försäkringen bland annat behandlingsskada, egendoms-, avbrotts- och rättsskydd. Har du anställd personal finns en förmånlig arbetsgivarförsäkring. Utöver grundförsäkring finns olika tillägg, t ex utökat egendomsskydd och för utlandsverksamhet.

Våra lärare

Sandra Grundstoff är utbildningens huvudlärare, E-RYT200 och RYT500 med bred bakgrund i Anusara-, hatha-, vinyasa- och Yin yoga samt som mindfulnesslärare, massageterapeut, ayurvedisk kock och fri dans-facilitator. Sandra är ansvarig för kursplanen och utbildningsförloppet som helhet. Hon lägger stort fokus på autenticitet och kommunikation och undervisar bland annat i tekniktäning, alignment, sekvensplanering, konsten att undervisa och buddhistisk meditation.
www.naturewise.dk.

Vandana Jain leder Axelsons utbildning i Yogamassage och är yogalärare inspirerad av Iyengar Yoga-metoden samt meditationslärare. Hon är uppvuxen i Indien med Ayurvediska principer omkring sig sedan födseln. Vandana förmedlar sina ämnen med stor kärlek och enkelhet. Hon undervisar på svenska och engelska i Ayurveda och yogafilosofi, yoga med hjälpmedel, yogamassage, pranayama och meditation.
www.ayurtouch.com

Viktor Frih är yogalärare, diplomerad friskvårdskonsult, PT, Pilatesinstruktör och styrketräningsinstruktör. Han har spenderat långa perioder i Indien med fördjupning i yoga, och har flera långa utbildningar bakom sig i olika stilar. På utbildningen undervisar han med stor glädje och klarhet i Vinyasa Yoga, flödesteknik och manuella justeringar samt marknadsföring och yogaföretagande.
www.viktorfrih.se

Ulrica Norberg, specialistlärare i yoga, författare och kreativ inspiratör som har spelat en viktig roll för yogans utveckling i Europa från 90-talet. Hon var en av de första i Europa att undervisa Poweryoga och Yinyoga samt erbjuda Personlig träning i yoga/skräddarsydd yoga för individer. Hon räknas till en av Skandinaviens pionjärer inom yoga och meditation och har utbildat över 500 yogalärare i världen. Hon är initierad till den ärofyllda titeln Yogiraj; Yoga Mästare, som bara förärats nio västerlänningar före henne. Med hela världen som arbetsfält reser hon runt och utbildar och inspirerar via olika workshops, onlinekurser, events och retreats. Hon har flera utbildningar inom yoga i flertalet stilar, meditation, filosofi, ayurveda, anatomi för de främsta i sin genre.
www.ulricanorberg.se

Chrell Kemnitz, yogalärare, yogaanatomilärare och kroppsinspiratör med mer än tjugo års erfarenhet som strukturell integrationsterapeut med fokus på bindväven. Förenar yogan och den anatomiska förståelsen på ett lättsamt, humoristiskt och praktiskt sätt. Undervisar på utbildningen i yogaanatomi, manuella justeringar och tekniktäning.
www.bodyalignment.dk

Helene Don Lind är bland annat utbildad Ashtanga Vinyasa samt MBSR-yogalärare (Mindfulness Based Stress Reduction), rytmiklärare och danspedagog, och hennes yoga är mycket inspirerad av improvisation och dans. Helene undervisar på utbildningen i kroppsbaserad tal- och röstteknik och grundläggande retorik.
www.donmovement.se

Jenny Lindgren har studerat och praktiserat yoga, meditation och yogisk filosofi sedan mitten av 90-talet och undervisat sedan 2006. Förutom yogan arbetar Jenny som osteopat. Yinyogans inkännande och utforskande principer har alltid varit närvarande i Jennys egen praktik; att stanna kvar lite längre, att lyssna lite djupare har gett näring till den nyfikenhet hon har på hur saker och ting fungerar. Samtidigt har den stimulerat ett accepterande förhållningssätt till det okända. Praktiken har bidragit med att öva upp förmågan till fokus och kontakt med det som stunden presenterar och en aldrig sinande fascination över det mänskliga varat.
www.skimrayoga.se

Utbildningens innehåll

1) Tekniker och övningar

Yoga Asanas ("Yogaställningar"), deras biomekanik och variationsmöjligheter. Vi utgår från en indelning i sex olika huvudtyper av asanas: 1) Stående övningar & balansövningar 2) Handbalansövningar 3) Bakåtböjningar, 4) Rotationer, 5) Framåtböjningar & höftöppnare samt 6) Inversioner. Därtill kommer uppvärmning, specialuppvärmning, nedvarvning och avspänning. Dessa element ingår alla i ett fullt program, och utifrån denna grundläggande form lär du dig skapa varierade lektioner.

Du lär dig dessa rörelsers grundläggande biomekaniska principer, hur de kan kombineras och modifieras efter olika kroppar, att sätta ihop yogaprogram på olika teman och för olika syften och mycket mer.

Stilar och principer. Vi väljer att förhålla oss till yogans redskap i stället för till en bestämd stil. Hatha Yoga, Vinyasa Yoga och Yin Yoga är de uttryck av asanaträning som du framför allt kommer att möta hos oss. Dessutom hämtar vi inspiration från Anusara yoga och Iyengar Yoga. Du kommer att upptäcka att olika "stilar" använder sig av samma asanas, det är sättet att utföra dem som varierar. Hur kan vi komma åt kärnan i de variationsmöjligheter som finns, förstå dem och förhålla oss personligt till dem i stället för att specialisera oss på ett enda förhållningssätt?

Pranayama. Vi lär oss i både teori och praktik om andningens biomekanik och grundprinciper. Andningen är det kanske enskilt viktigaste elementet i yoga. Vi börjar från grunden med andningsövningar och bygger vidare på vårt egenpraktiserande under kursförloppet, samtidigt som vi får kunskap i att hjälpa andra förbättra sin andning genom pranayama och dess förberedande övningar.

Andningens intelligens med Ulrica Norberg. Andningen styr över alla funktioner i kroppen. Den är både autonom och viljestyrd vilket innebär att du kan ändra dina andningsmönster och på så sätt påverka kroppslig, mental och andlig balans och hälsa. Medveten andning är det nya svarta just för att genom olika tekniker kan vi öka läkning, styrkeutveckling, avspänning, uthållighet, avslappning, stressreduktion och koncentrationsförmåga. Under 2 dagar får du träffa andningsterapeuten, yogaläraren och författaren Ulrica Norberg som har över 25 års erfarenhet av att coacha och undervisa yogis, atleter, företagsledare i andning, kreativitet, hälsa och ledarskap. Du kommer få lära dig andningens funktion och betydelse för ett hälsosamt och inspirerande liv fylld av mening och kraft.

Yinyoga med Jenny Lindgren. Under helgen presenteras yinyogas filosofiska och teoretiska kontext, för att fördjupa förståelsen om när, var och hur yinyoga kan utövas på ett hållbart sätt. Du får ta del av såväl praktiska som teoretiska moment och lära dig yinyogas sju arketypiska positioner samt hur dessa kan anpassas utifrån individuella förutsättningar. Du får också en kort introduktion till hur vi kan förstå kroppen från en funktionell syn på anatomi samt en generell översikt av begreppet fascia.

Mindfulness i teori, praktik och undervisning. Även här får du under kursen successivt bygga upp ditt eget förhållande till mindfulness och ditt eget utövande, samtidigt som du lär dig vidareförmedla både attityder och övningar. Mindfulness används här både som en separat metod och som en integrerad del av den fysiska yogan.

Introduktion till Yogamassage. Motsvarar Axelsons introduktionskurs i yogamassage, som är ett krav för yrkesutbildningen i yogamassage. Här sätts massagen i relation till yoga, både som utövare och lärare, och till konsten att ge manuella justeringar i yogaundervisningen.

2) Anatomi, biomekanik och fysiologi

Rörelseapparatens anatomi och biomekanik. Du får en god grundläggande undervisning i relevant anatomi, satt i relation till yogan och till de mest grundläggande frågor som uppstår i samband med yogaundervisning. Vi går igenom kroppens olika typer av vävnader, de större lederna, deras muskler och relationerna mellan dessa. Du lär dig om andnings- och cirkulationssystemen, nervsystemet och de inre organen.

Alignment – biomekanik i praktiken. Anatomin knyts an till den praktiska träningen och ligger som grund för säker, välmotiverad och välformulerad vägledning. Alignment är ett ganska svåröversatt ord som kort sagt refererar till balans både i kroppens strukturer och i relation till tyngdkraften. Traditionella yogiska begrepp sätts i relation till vår biomekanik och biokemi.

Stress/Avspänning. Vi går djupare i vår förståelse av vad stress är rent fysiskt och vilka möjligheter yogans metoder ger för att påverka nervsystemet.

Yoga i forskning och medicin. Vad har moderna forskningsmetoder kommit fram till kring yogans potential. Vilka förklaringar finns i dag på det yogierna upptäckte genom intensivt självutforskande? Vad vet man numera om hur meditation påverkar hjärnan? Hur kan du använda dylikt vetande i ditt arbete med yogan?

3) Livsstil, filosofi och etik

Ayurveda – en introduktion. Du lär dig om ayurveda, Indiens traditionella medicinska system som i hög grad bygger på förebyggande och livsstil. Speciellt under retreatet går vi på djupet med ayurveda i vardagen, och små rutiner som kan göra stor skillnad. Du får lära dig grunderna i Ayurvedisk kosthållning, och får uppleva vad Ayurvedisk kost kan göra för ditt välbefinnande. Du lär dig även ett grundläggande tänk för att genom ayurvedan sätta särprägel på din yogaundervisning samt anpassa din undervisning för unika individer i en blandad grupp.

Patanjali och Raja Yogans 8 grenar – grundläggande yogafilosofi. Yogafilosofi är ett enormt stort ämne, och det finns hundratals grenar. Vi har valt att se på filosofin genom Patanjalis modell av yogans 8 grenar, från inre attityder till komplett självrealisering – upplysning – och hur detta hänger samman med fysisk praxis.

Yogans etik, filosofi och psykologi – ett personligt utforskande. Hemläsning och diskussioner kring olika filosofiska traditioner och teman. Lektion och diskussion kring yogalärarpositionen, vad krävs av oss rent etiskt, vilka situationer kan uppstå i en undervisningssituation och hur hanterar vi dem?

Krigarträning – Meditation, medkänsla och vardagsliv. Medkänsla är en essentiell del i traditionell meditationsträning. Hur kan meditation stötta oss i att utveckla vår medkänsla och upplevelse av samhörighet med andra? Och hur kan alla våra relationer och vardagssituationer bli till en essentiell del av vår meditation och medvetandeträning?

4) Konsten att undervisa

Lärarrollen – hitta ditt eget uttryck. Hur vill du undervisa yoga? Vem vill du undervisa? Vilken typ av övningar, och med vilket syfte? Vi undersöker hur du kan ge dig själv auktoritet och autenticitet till att stå fram och leverera på ditt eget sätt.

Undervisningsträning och feedback. Redan tidigt i förloppet börjar du träna dig i att förmedla och formulera det du lärt dig. Vi utgår från situationer du ofta kommer att stå i som yogalärare och övar oss att stå i dem igen och igen, i mindre och större grupper. Vi tränar oss t ex i att skapa överblick över en grupp och prioritera våra anvisningar, analyserar och övar olika element i kommunikationen som kroppsspråk, ordval och positionering. Vi ger och tar emot feedback, med medvetenhet om hur vi uttrycker oss såväl som hur vi lyssnar.

Verbal guidning av övningar. Hur får vi eleverna att förstå vad vi säger? Hur formulerar vi fysiska anvisningar så enkelt och klart som möjligt. Röstträning och språkträning.

Manuella justeringar. Här kommer yogamassagen väl till pass, även om vi inte direkt ska massera eleverna. Du får träna dig i att tryggt lägga händerna (och ibland fötterna!) på dina elever, så att din beröring kan bli ett tryggt och vänligt redskap för förståelse. Hur ger vi goda justeringar, utan att vara varken gränsöverskridande eller tafatta?

Att driva egen verksamhet. Du får grundläggande vägledning till att själv utforska och gå vidare med hur du kan etablera din verksamhet. Mest krut lägger vi på att utforska jobbmöjligheter och hur du kan marknadsföra dig själv och din undervisning, att skaffa en kundkrets, att göra drömmar till verklighet, att leva av det du brinner för.

Efter avslutad utbildning

Målsättningen med utbildningen är att ge deltagarna insikter och verktyg för att dels kunna ägna sig åt en meningsfull och effektiv yogaträning hemma, dels att kunna arbeta professionellt som yogalärare i olika sammanhang. Idag hittar man yogalärare i yogastudios, på tränings- och friskvårdscenter, i kroppsterapeutiska kliniker, inom sjukvården, på äldreboenden, i skolor, i företag… Yoga är numera en välkänd och utbredd aktivitet, inom ramarna för såväl fysisk träning som stresshantering och medvetandeutveckling.

Efter avslutad utbildning med uppfyllda krav för deltagande får du Axelsons diplom. Generellt är Axelsons ett känt namn inom friskvård som ger associationer till hög kvalitet.

Utbildningen motsvarar kraven från Yoga Alliance, den internationellt sett mest välkända organisationen för registrering av yogalärare och yogautbildningar.

Om du vill kan du efter avslutad utbildning (mot en årlig avgift till Yoga Alliance, ca 650 SEK första året, därefter ca 400 SEK) registrera dig som RYT 200, marknadsföra dig genom deras hemsida och vid sidan av Axelsons diplom använda RYT 200-logotypen.

Med reservation för ändringar.

Yogalärare diplomerad av Axelsons (RYS200) + möjlighet att registrera dig som RYT 200 + möjlighet till KrY-medlemskap som Yogainstruktör	**Yogalärare diplomerad av Axelsons (RYS200) + möjlighet att registrera dig som RYT 200 + möjlighet till KrY-medlemskap som Yogalärare**
Minst 80 % närvaro, samt godkända praktiska och teoretiska hemuppgifter och prov. 20 timmars dokumenterad undervisning.	Minst 80 % närvaro, samt godkända praktiska och teoretiska hemuppgifter och prov. 50 timmars dokumenterad undervisning.

Viktigt att veta – kursbestämmelser och finansiering

Anmälan
När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på kursen/utbildningens sida på vår hemsida. Bekräftelse får du av oss via e-post, eller om sådan saknas, via brev. Kallelse till kurs/utbildning skickas ut senast två veckor före kursstart.

Anmälan är bindande.

Antagningskriterier:
- Godkänt betyg i Svenska 1 eller Svenska som andraspråk 1.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller minst 20 år och 2 års arbetslivserfarenhet.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.

Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kursstart. Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro. Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinns olämplig för vald kurs/utbildning.

Inställd kurs
Vi förbehåller oss rätten att ställa in eller skjuta upp kurser/utbildningar vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure. Om kursen blir inställd, eller om du inte blir antagen, återbetalas inbetald avgift utan avdrag. Du kan även välja att ha kursavgiften innestående. Kursavgiften skall då utnyttjas inom ett år. Vid ny bokning av kurs får du betala eventuell mellanskillnad om avgiften har blivit höjd. All återbetalning sker inom en månad.

Ångerrätt
Du har enligt distans- och hemförsäljningslagen (2005:59) full ångerrätt i 14 dagar från den dag du får vår bekräftelse på din anmälan. Har du frågor eller vill avboka din anmälan kan du nå oss på 08-54 54 59 00 eller info@axelsons.se. Du kan även skicka ett brev till Axelsons Institute, Box 4210, 102 65 Stockholm eller besöka oss på någon av våra skolor. Ange datum för kursen samt dina personuppgifter. Du har då rätt att återfå hela den avgift du erlagt inklusive anmälningsavgiften.

Avbokning/ombokning
Förutom vad gäller ångerrätten enligt ovan är anmälan bindande. Dock upphör ångerrätten i samband med kurs/utbildningsstart.

Om deltagare återtar/ombokar sin anmälan efter att ångerrätten förfallit men innan dag för start av kurs/utbildning, tar vi ut en administrationsavgift:

- Vid återtagande/ombokning senast 14 dagar före kursstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 14 dagar före kursstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senast 30 dagar före utbildningsstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 30 dagar före utbildningsstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning samma dag som utbildnings/kursstart, eller senare, debiteras hela kursavgiften.

Försäkring
Elever under utbildning hos Axelsons Institute omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk extern praktik inom Sverige.

Kursmaterial
Kursmaterial, kurskompendier och förbrukningsmaterial ingår om inget annat anges.

Ändringar
Axelsons Institute förbehåller sig rätten att utan förvarning göra ändringar beträffande lärare, lokal, tider, kursmaterial, schema, tryckfel, samt ändringar av studieregler och skolpraktik.

Intyg, diplom och betyg
Intyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs är uppfyllda, och full betalning erlagts. Diplom/betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd utbildning är uppfyllda, och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning.

Eventuell frånvaro som t ex sjukdom samt underkända moment behöver tas igen/kompletteras. Detta sker i samråd med skolan och skall slutföras inom ett år.

Filmning, fotografering eller ljudinspelning
Filmning, fotografering eller ljudinspelning är ej tillåten utan tillstånd från skolan.

Övriga frågor
Du är välkommen att vända dig till oss med eventuella övriga frågor, tel 08-54 54 59 00, email: info@axelsons.se.

Betalning
I samarbete med Klarna erbjuder vi följande betalsätt när du anmäler dig till en av våra kurser/utbildningar:

- Kortbetalning – VISA & MasterCard
- Direktbetalning – via internetbank
- Faktura – 14 dagar
- Delbetalning – tillsammans med Klarna alternativt Human Finans erbjuder vi dig som kund att dela upp betalningen upp till 24 månader räntefritt. Ansök och få svar direkt. Sedvanlig kreditprövning kommer att ske.

Mer information om Klarna och Klarnas betalsätt hittar du på:
Klarna Checkout
Läs mer: Allmänna villkor – Klarna
Läs mer: Standardiserad europeisk konsumentkreditinformation

Mer information om Human Finans och deras betalsätt hittar du på: humanfinans.se/axelsons

Villkor och personuppgiftshantering
Axelsons Institute AB är personuppgiftsansvarig för behandlingen av de personuppgifter som du som kund lämnar till oss. Dina personuppgifter kommer att behandlas för att upprätthålla vår kundrelation och även för marknadsföringsändamål av Axelsons Institute AB jämte dess dotterbolag och samarbetspartners. Du kan genom att skriva till Axelsons Institute, Box 6475, 113 82 Stockholm, begära att dina personuppgifter rättas, tas bort eller anmäla om du inte vill att uppgifterna skall användas för direktmarknadsföring.

Som kund hos Axelsons Institute har du rätt att efter skriftlig begäran till ovanstående adress få information om vilka uppgifter om dig som finns i våra register och hur de används.

Genom att godkänna Axelsons villkor och personuppgiftshantering samtycker du till att dina person- och adressuppgifter får användas av Axelsons Institute och samarbetspartners för direktreklam och marknadsundersökning.

Axelsons Institute, Stockholm
Box 4219, 102 65 Stockholm
Besöksadress:
Medborgarplatsen 3, plan 7
08-54 54 59 00
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Institute
Axelsons Fotvårdsskola Göteborg
Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg
031-15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm
Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

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

Axelsons Institute

Låna till hela eller delar av din utbildning

Klarna. HUMAN FINANS