

Yinyogalärare

Studieplan 2021



Yinogalärare

Studieplan 2021

Introduktion	3	Övrigt	7
Yoga – en helhetsupplevelse		Målgrupp	
Yin och yang i samklang		Förkunskaper	
Utbildningens upplägg	4	Boende	
Den egna praktiken är kärnan		Efter avslutad utbildning	
Utbildningens omfattning		Medlemskap	8
Examinationer och diplom		Yoga Alliance	
Översikt över helg-modulerna	5	Kroppsterapeuterna (KrY)	
Modul 1		Kursbestämmelser och finansiering	9
Modul 2		Kursdatum:	
Modul 3		21-24 januari 2021	
Modul 4		25-28 februari	
Modul 5		25-28 mars	
Löpande reflektionsuppgifter		29 april-2 maj	
Våra tre lärare	6	20-23 maj	
Litteratur			

Introduktion

Yoga har många benämningar och ett flertal översättningar, där den mest vardagliga förståelsen har kommit att bli *union*. Om vi utgår från idén om att yoga betyder union eller att yoga leder till en upplevelse av helhet, så kan yogapraktik ses som en mångfald av redskap, metoder och tillvägagångssätt för att ge stöd till just det.

Yoga – en helhetsupplevelse

Begreppet helhetsupplevelse genomsyrar alla delar och komponenter hos en människa, såväl fysiskt och fysiologiskt, som mentalt, psykologiskt och emotionellt till spirituellt. De traditioner och tolkningar av traditioner som erbjuder yoga som praktik, har potentialen att bistå utforskandet av alla delar som utgör vår helhet. Ser vi yoga som en väg till upplevelsen av helhet, så finns det samtidigt ett antagande om att det inte är ett statiskt mål och en slutpunkt i någon framtid, utan ett pågående undersökande i varje stund.

För att leva utifrån den här önskan om helhet behöver vi återkommande ta kontakt med de delar som utgör helheten och ägna tid till reflektion och kontemplation, så vi kan komma till klarsyn om vad vi behöver ge näring till, för att närma oss och vara i relation till helheten.

Idén om att människan består av olika delar, och ibland till synes motsatta aspekter av en och samma större helhet, är något som hathayoga-traditionen erbjuder metoder för att omfatta och inkludera. Taoismen har en liknande uppfattning; där ser vi

hur aspekterna yin och yang har ett ömsesidigt motsatsförhållande som hela tiden söker balans i relationen till varandra som delar av en större helhet.

Förståelsen för yoga som union eller helhet lär oss därför att yinyoga är en halv praktik, det är en praktik som betonar den del av vågskålen som många upplever saknas i en vardag fylld av högt tempo och många intryck.

Yin och yang i samklang

Ser vi till de yogaformer och rörelse-stilar som existerar idag är vissa former mer muskulära och cirkulationsdrivande i sitt uttryck. De lägger tonvikten på flöde och kraft, vilket gör oss starka, varma och uthålliga. Dessa stilar undervisas i olika tempo, men har som gemensam nämnare att det pågår en dynamisk förflyttning och värmeproduktion. Utifrån det taoistiska perspektivet kan dessa kvalitéer benämnas som yang, men bara i förhållande till sin motsats, yin. Det långsamma och introspektiva kompletterar därför det kraftfulla.

Att ge tid för de mer lugnande och vilsamma praktikerna där inväntandet, sammansmältandet och återgåendet betonas, är varken bättre eller viktigare, de är kompletterande motsatser. I vissa skeenden under livet, genom årstidernas skiftningar, under dagens växlingar, i din yogapraktiks ständiga förändring, behöver den ena eller den andra aspekten ibland ges ett större utrymme och dedikation, för att närma sig upplevelsen av helhet och balans.



Utbildningens upplägg

Den här utbildningen ger dig grunderna i hur du tänker kring, planerar samt disponerar en klass med utgångspunkt i de mer parasympatiska (lugn-och-ro-delen av nervsystemet) elementen som i moderna yogasammanhang representeras av bland annat yinyoga, restorative yoga och yoga nidra.

Vi fördelar utbildningens tid på teori och praktik för att både förstå, fördjupa och lära känna dessa olika yogapraktikers metod och effekt. Mellan undervisningstillfällena har du reflektionsuppgifter som du delar med din grupp och hemuppgifter som vi går igenom i starten av varje kurshelgsmodul eller moment.

Vår förhoppning är att alla som går utbildningen ska känna sig trygga med de teoretiska grunderna och ha så pass god förståelse för metodiken att du direkt efter avslutad utbildning kan använda din nya kunskap på ett sätt som känns lustfyllt och spännande.

Den egna praktiken är kärnan

För att kunna förmedla yoga utifrån en plats av integrerad och förkroppsligad förståelse, behövs en dedikerad regelbunden egen praktik och fortsatt förkovran. Vi som är lärare på utbildningen har lång erfarenhet men är inte på något sätt fullärda, utan pågående investering i våra egna lärprocesser som vi ser fram emot att dela med oss av!

Vi kan inte nog understryka hur viktig den egna praktiken är, en liten stund varje dag av hängiven självkontakt är mer effektivt över tid, än en timme i veckan och vi vill verkligen uppmuntra till att du skapar förutsättningar för en egen meditationspraktik. Vår rekommendation är att du sätter av praktiktid för just de moment som kursen undervisar under utbildningens gång, det är den självupplevda praktiken som kommer ge dig en djupare förståelse för teorin. För att undervisa yoga behövs en egen erfarenhet av praktiken. Att kunna hålla ett rum och guida människor till en fördjupad kropps- och självkänedom kan bara ske utifrån den egna förståelsen för metoden.

Eftersom alla människor därutöver har sina olika och individuella förutsättningar, så kommer din framtida undervisning också behöva vara både lyhörd och anpassningsbar. Därför är den grundläggande teorin och den egna praktiken så viktig, för att det är utifrån den som du sedan verbaliserar och ramar in och gör din undervisning tillgänglig. Både nyfikenhet, kreativitet och kommunikation är viktiga komponenter i din

framtida undervisningsmetodik, så du kan skapa trygga rum för de människor som vill lägga tid på självkänedom genom yogapraktik.

Utbildningens omfattning

Utbildningen består av 200 timmar varav 114 timmar är lärarledd undervisning, där teori och praktik varvas. Räkna med att avsätta minst 80 timmar till egna självstudier och utövande. Utanför lektionstid, under utbildningens gång deltar du i och ska dokumentera ett litet antal lärarledda klasser. Du kommer också själv undervisa och dokumentera ett minimum av tre yogaklasser. Det går bra att undervisa familj, vänner, kollegor och grannar.

Examinationer och diplom

Utbildningens upplägg är uppdelat i fem moduler, med löpande reflektions- och hemuppgifter under tiden, samt avslutande muntliga examinationer där du får undervisa dina kurskamrater. Du får personlig feedback på din undervisning vid examinationstillfället samt på din sammanfattande slutuppgift som också ska innehålla ett upplägg för en yinyogaklass. Förutom de teoretiska momenten så ingår också två kursböcker och en handbok, vilka du läser parallellt under utbildningens gång.

Hem- och reflektionsuppgifterna är grunden för att komma igång med den egna lärprocessen, de är också examinationsgrundande. Dina anteckningar och noteringar blir sedan en skatt att återgå till vid kommande lektionsplanering, om du tänker att du i framtiden vill undervisa. Men också som en betydelsefull komponent i din personliga process till en ökad självförståelse och insikt.

Examination sker genom att du gör hem- och reflektionsuppgifterna under utbildningens gång samt undervisningstillfället som är schemalagd sista helgen.

Närvarokrav

Närvaro vid sammankomsterna är obligatorisk. Skulle du missa en helg, kan du ta igen den vid nästa utbildning utan extra kostnad. För Axelsons diplom krävs att du genomfört utbildningen med minst 85 % närvaro, att du har godkända hemuppgifter och har genomfört examinationen den sista helgen. När du uppfyllt dessa krav blir du diplomerad som yinyogalärare av oss.

Översikt över helg-modulerna

Se utbildningens schema för en mer detaljerad översikt över varje kursmoment och helg-modul.

Modul 1

Helgen är tillägnad yinyoga.

Vi sätter den gemensamma grunden för yinyoga, både konceptuellt, visuellt och verbalt. Det blir en teoretisk helg men givetvis med praktik varje dag för att omsätta och förkroppsliga teorin. Här finns alla termer som utgör kunskapsbasen för hela yinpraktiken. Vi har även tid för samtal och reflektion kring våra upplevelser av yinpraktiken.

Modul 2

Helgen är uppdelad mellan yinyoga och restorative yoga.

Här startar resan genom de 7 arketypiska positionerna som inte bara handlar om yinyoga utan ger en helhetsförståelse av kroppen i både rörelse och stillhet. Vi går igenom vanliga variationer samt lär oss se hur vi kan stötta praktiken och göra våra elever mer nyfikna på sina egna förutsättningar.

Restorative introduceras som praktik och du får både teorin bakom samt djup förståelse för när, var och hur den används. Vidare påbörjas en genomgång av en handfull grundläggande positioner med deras olika variationer och användningsområden.

Modul 3

Helgen är uppdelad mellan kreativ yoga nidra och restorative yoga.

Kreativ yoga nidra introduceras och med hjälp av teori och praktik får du fördjupad kunskap och egen erfarenhet att utgå från som grund för kommande undervisning.

Restorative-delen avslutas med genomgång av några fler positioner samt tankar kring sekvensering och kontraindikationer.

Modul 4

Helgen är uppdelad mellan kreativ yoga nidra och yinyoga. Kreativ yoga nidra-delen avslutas med en historisk bakgrundsbeskrivning och träning i att undervisa yoga nidra, med tips, erfarenhetsutbyte och feedback.

Under yinyoga-delen av helgen avslutas genomgången av de arketypiska positionerna med fortsatt fokus på att förstå hur varje människas individuella förutsättning är grunden för hur de behöver förhålla sig till positionerna samt hur du som lärare kan stötta det utforskandet.

Modul 5

Helgen är tillägnad yinyoga, examinationer och avslut.

Den avslutande helgens fokus tillägnas lärar-rollen, med teori och diskussion kring möjliga effekter av yinyoga, kontraindikationer samt undervisningens olika verktyg; hur du kan tänka kring sekvensering, tematisering och språket som praktik. Vi avslutar med examinationer, feedback och gemensam reflektion. Sen firar vi med diplomutdelning!

Löpande reflektionsuppgifter

En del av utbildningens timmar är ägnade åt självreflektion, något yogapraktiken erbjuder som både mål och medel. Dessa uppgifter är examinationsgrundande och beskrivs nedan. Du får tillgång till uppgifterna i samband att du anmäler dig till kursen, så du kan planera för hur du vill disponera din tid.

Översikt för hem- och reflektionsuppgifter

1. Reflektioner inför kursstart
2. Reflektioner efter modul-helg
3. Reflektioner efter du har deltagit på yogaklass
4. Reflektioner efter du har undervisat en yogaklass
5. Sammanfattande reflektioner



Våra tre lärare

Du får bekanta dig med tre lärare och ta del av deras erfarenheter under utbildningens gång.



Jenny Warner – Är utbildningens huvudlärare och undervisar i yinyoga. Hon har studerat och praktiserat yoga, meditation och yogisk filosofi sedan mitten av 90-talet och undervisar yoga i grupp sedan 2006 och på utbildningar sedan 2010. Hon har en medievetenskaplig bakgrund med en magisterexamen från Stockholms Universitet samt är utbildad osteopat med examen från Stockholm Collage of Osteopathic Medicine. Yinyogas 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 som till största del består av meditation, har bidragit med att öva upp förmågan till fokus och kontakt med det som stunden presenterar och en aldrig sinande fascination över det föränderliga mänskliga varat.



Sarah Jonsson – Är ansvarig för restorative yoga-delen under utbildningen. Hon har undervisat olika former av hathayoga sedan 2000, både privat, i grupp, på företag och utbildningar. Hon har en beteendevetenskaplig bakgrund med examen i psykologi, med inriktning stress och coping-strategier. I drygt tio år har Sarah även fördjupat sig i terapeutisk yoga tillsammans med Judith Hanson Lasater, pionjären inom restorative yoga i väst och assisterar även vid ett flertal av Judiths utbildningar runt om i världen.



Sandra Grundstoff – Är ansvarig för den kreativa yoga nidra-delen under utbildningen. Sandra är E-RYT200 och RYT500 med bred bakgrund från bland annat Anusara-, hatha-, vinyasa- och yinyoga samt som mindfulnesslärare, massageterapeut, ayurvedisk kock och fri dans-facilitator. Sandra lägger stort fokus på autenticitet och kommunikation. Hon har undervisat olika former av hathayoga sedan 2000. Hon är även ansvarig för Axelsons multistyle-utbildning.

Litteratur

Följande litteratur ingår i kursavgiften

1. Yin Yoga Principles and Practice 10th Anniversary Edition
Paul Grilley | ISBN: 9781935952701.
2. Restore and Rebalance Yoga for Deep Relaxation
Judith Hanson Lasater | ISBN: 9781611804997.
3. Handbok Kreativ Yoga Nidra och guidade övningar
av Sandra Grundstoff.



Övrigt

Målgrupp

Alla med intresse för stillsamma praktiker i allmänhet och yinyoga i synnerhet. Du har alltid nytta av tidigare erfarenhet men det är inte ett krav. Många börjar på utbildningen som en egen fördjupning, men du behöver vara inställd på att det är en lärarutbildning, med fokus på att kunna förstå hur du kan undervisa och dela med dig av kunskapen till andra.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs. Naturligtvis är det en stor fördel om du vill undervisa att du har en egen erfarenhet av det du avser att lära ut. Vi förväntar oss att du kommer ha en regelbunden praktik av både yinyoga, restorative yoga och kreativ yoga nidra hemma mellan modulerna, så din erfarenhet kommer att växa snabbt om du gör en insats.

Boende

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.

Efter avslutad utbildning

Målsättningen med utbildningen är att ge deltagarna insikter och verktyg för att dels kunna ägna sig åt en meningsfull och effektiv yogapraktik hemma, dels att kunna arbeta professionellt som yinyogalärare i olika sammanhang. Yinyogalärare finns på yogastudios, på tränings- och friskvårdscenter, i kroppsterapeutiska kliniker, inom sjukvården, på äldreboenden, i skolor, på företag, med mera. Yoga och meditation är en växande folkrörelser i Sverige och används både inom ramarna för fysisk träning som stresshantering och medvetandeutveckling.

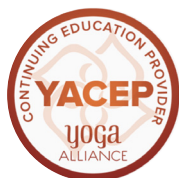
Efter avslutad utbildning med uppfyllda krav för deltagande får du Axelsons diplom. Generellt är Axelsons ett känt namn inom friskvård som ger associationer till hög kvalitet. Utbildningen motsvarar kraven från Yoga Alliance för fortbildningar, en internationellt välkänd organisation för registrering av yogalärare och yogautbildningar.



Medlemskap

Yoga Alliance

Utbildningen är godkänd som fortbildning av Yoga Alliance, en internationell organisation för registrering av yogalärare och yogautbildningar. YACEP- logotypen (Continuing Education Provider) finns på ditt diplom från Axelsons. Du kan läsa mer på www.yogaalliance.org.



Kroppsterapeuterna (Kry)

Som en nyhet 2020 kan du som utbildad yinyogalärare vara medlem i Kroppsterapeuterna, Sveriges största branschorganisation för kroppsterapeuter. Du kan läsa mer på www.kroppsterapeuterna.se.



Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund



Elevmedlemskap i branschens största förbund

Som elev på Axelsons yrkesutbildning till Yogalärare får du ett elevmedlemskap utan kostnad i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Där ingår en elevförsäkring/behandlingskadeförsäkring. 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 utökad egendoms- och utlandsverksamhet.

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 inestående. 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 ånger-rätten 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 utbildningskursstart, 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 Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
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 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