

MODUL 1	TORSDAG 21/1 2021	FREDAG 22/1 2021	LÖRDAG 23/1 2021	SÖNDAG 24/1 2021
Lärare	Jenny Warner	Jenny Warner	Jenny Warner	Jenny Warner
09.00-10.00	x	Praktik	Praktik	Praktik (KM)
10.00-11.00	x	Bakgrund Yin, yang, tao, chi	14 Skelett-segment	Genomgång hemuppgifter (KM)
11.00-12.00	x	<i>Fortsättning</i>	<i>Fortsättning</i>	Repetition: 14-10-7 (KM)
12.00-13.00	X	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00	x	Funktion/estetik Träninglära	10 muskelgrupper /målområden	Att undervisa funktionellt
14.00-15.00	x	Humanvariation Tension/kompression	Labb: grupparbete utifrån muskelgrupper	Q&A
15.00-16.00	x	Labb: titta på varandra utifrån tension/kompression/variation	De 7 Arketyperna /positioner	Sammanfattning Avslut
16.00-17.00	Välkomna Intention Presentation	Sammanfattning Avslut	Sammanfattning Avslut	x
17.00-18.00	Utbildningens upplägg Schema, hemuppgifter	x	x	x
18.00-19.00	Praktik	x	x	23 timmar

MODUL 2	TORSDAG 25/2 2021	FREDAG 26/2 2021	LÖRDAG 27/2 2021	SÖNDAG 28/2 2021
Lärare	Jenny Warner	Jenny Warner	Jenny Warner	Jenny Warner
09.00-10.00	x	Praktik	Praktik	Praktik (KM)
10.00-11.00	x	Arketypp <i>Shoelace</i>	Arketypp <i>Dragonfly</i>	Genomgång prov och hemuppgifter (KM)
11.00-12.00	x	Labb: <i>Shoelace</i>	Labb: <i>Dragonfly</i>	<i>Fortsättning (KM)</i>
12.00-13.00	x	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00	x	Arketypp <i>Saddle</i>	Arketypp <i>Spinal twist</i>	Arketypp <i>Dragon pose</i>
14.00-15.00	x	Labb: <i>Saddle</i>	Labb: <i>Spinal twist</i>	Labb: <i>Dragon pose</i>
15.00-16.00	x	Arketypp <i>Caterpillar</i>	Arketypp <i>Downward Dog</i>	Q&A Sammanfattning Avslut
16.00-17.00	Uppstart Kort prov: 14-10-7 Reflektion från förra helgen	Labb: <i>Caterpillar</i>	Labb: <i>Downward Dog</i>	x
17.00-18.00	Arketypp <i>Shoelace</i>	x	x	x
18.00-19.00	Praktik	x	x	23 timmar

MODUL 3	TORSDAG 25/3 2021	FREDAG 26/3 2021	LÖRDAG 27/3 2021	SÖNDAG 28/3 2021
Lärare	Jenny Warner	Jenny Warner	Sarah Jonsson	Sarah Jonsson
09.00-10.00		Praktik	Restorative Yoga Välkomna Presentation Intention	Restorative Yoga Repetition
10.00-11.00		Lärarverktyg: Sekvensering, tematisering, språk	Savasana Teori & praktik	Bakåtböjningar Teori & praktik
11.00-12.00		<i>Fortsättning</i>	Savasana	Bakåtböjningar
12.00-13.00		LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00		Labb: grupparbete sekvens och tema	Side-lying Savasana Teori & praktik	Side-lying Savasana
14.00-15.00		Labb: öva undervisning	Supta Baddha Konasana Teori & praktik	Rotationer Teori & Praktik
15.00-16.00		<i>Fortsättning</i>	Supta Baddha Konasana	Sammanfattning Hemuppgifter, Avslut
16.00-17.00	Praktik (KM)	Genomgång examinationsupplägg Q&A Sammanfattning	Sammanfattning	x
17.00-18.00	Uppstart (KM) Reflektion från förra helgen	x	x	x
18.00-19.00	Genomgång hemuppgifter (KM)	x	x	23 timmar

MODUL 4	TORSDAG 29/4 2021 Den här dagen genomförs online	FREDAG 30/4 2021 Den här dagen genomförs online	LÖRDAG 1/5 2021	SÖNDAG 2/5 2021
Lärare	Sandra Grundstoff	Sandra Grundstoff	Sarah Jonsson	Sarah Jonsson
09.00-10.00	x	Yin Yoga Kreativ Yoga Nidra	Restorative Yoga Uppstart Reflektion från förra helgen	Restorative Yoga Kontraindikationer Modifieringar
10.00-11.00	x	Upplevelsedelning Teoretisk uppföljning på morgonpasset	VK – Viparita Karani Teori & praktik	Restorative Praktik & teori
11.00-12.00	x	Kreativ Yoga Nidra teori * <i>Förberedelse</i> * <i>Introversering</i>	Ardha Viparita Karani "Stonghenge" Teori & praktik	Restorative Praktik & teori
12.00-13.00	x	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00		* <i>Rotationer</i> * <i>Motsatspar</i>	Sekvensering Q&A	Restorative Praktik & teori
14.00-15.00		* <i>Andetaget</i> * <i>Visualisering</i>	Framåtfällningar Praktik & teori	Q&A Hemuppgifter
15.00-16.00		* <i>Extroversering</i> * <i>Avslutning</i>	Praktik	Gemensam reflektion Sammanfattning Avslut
16.00-17.00	Sharingcirkel SANKALPA	* <i>Strukturer - avrundning</i> Hemuppgifter, Träning i att undervisa Kreativ Yoga NidraAvrundning av dagen	Praktik	x
17.00-18.00	Teori – Intro. * <i>Vad är Yoga Nidra?</i> * <i>Strukturer och variation</i>	Träning i att undervisa Kreativ Yoga Nidra Avrundning av dagen	x	x
18.00-19.00	Kreativ Yoga Nidra SANKALPA	x	x	23 timmar

MODUL 5	TORSDAG 20/5 2021 Den här dagen genomförs online	FREDAG 21/5 2021 Den här dagen genomförs online	LÖRDAG 22/5 2021	SÖNDAG 23/5 2021
Lärare	Sandra Grundstoff	Sandra Grundstoff	Jenny Warner	Jenny Warner
09.00-10.00	x	Yin Yoga Kreativ Yoga Nidra	Examination och feedback	Fascia-förmiddag (LBW) <i>Nervsystemet</i>
10.00-11.00	x	Upplevelsedelning Teoretisk uppföljning på morgonpasset	Examination och feedback	Fascia-förmiddag (LBW) <i>Sensationer och smärta</i>
11.00-12.00	x	<i>* Tre traditioner</i> <i>* Strukturer – tre exempel</i>	Examination och feedback	Fascia-förmiddag (LBW) <i>Fortsättning</i>
12.00-13.00	x	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00	x	Kreativ Yoga Nidra teori <i>* Historisk bakgrund</i>	Examination och feedback	Praktik
14.00-15.00	x	Kreativ Yoga Nidra teori <i>* Historisk bakgrund</i>	Examination och feedback	Gemensam reflektion Sammanfattning
15.00-16.00	x	Träning i att undervisa Kreativ Yoga Nidra	Examination och feedback	Diplomutdelning Avslutning
16.00-17.00	Sharingcirkel <i>Beskrivande sharing</i> <i>på olika nivåer</i>	Träning i att undervisa Kreativ Yoga Nidra Avrundning	Examination och feedback	
17.00-18.00	Uppföljning hemuppgifter <i>* Tre traditioner</i> <i>* Strukturer – tre exempel</i>	Kreativ Yoga Nidra Avrundning	x	
18.00-19.00	Kreativ Yoga Nidra GOD SÖMN OCH AVSLAPPNING	x	x	23 timmar