

MODUL 1	TORSDAG 10/11 2022	FREDAG 11/11 2022	LÖRDAG 12/11 2022	SÖNDAG 13/11 2022
Plats	På skolan	På skolan	På skolan	På skolan
Lärare	Jenny Warner/Kerstin Moreau	Jenny Warner	Jenny Warner	FM: Kerstin EM: Jenny Warner
09.00-10.00	x	Yogapraktik	Yogapraktik	Yogapraktik
10.00-11.00	x	Västerländsk bakgrund och kontext: Det parasympatiska nervsystemet	14 Skelett-segment	Genomgång hemuppgifter
11.00-12.00	x	Österländsk bakgrund och kontext: Yin, yang, tao, chi	Praktik: titta på varandra utifrån tension/kompression/variation	Repetition: 14-10-7
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/kontraktion	Grupparbete utifrån muskelgrupper	Snsorik: Rebound/ Felt sense
15.00-16.00	x	Praktik: titta på varandra utifrån tension/kompression/variation	De 7 Arketyperna + arbetsbok	Repetition 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	Yogapraktik	x	x	

MODUL 2	TORSDAG 1/12 2022	FREDAG 2/12 2022	LÖRDAG 3/12 2022	SÖNDAG 4/12 2022
Plats	På skolan	På skolan	På skolan	På skolan
Lärare	Kerstin Moreau	Jenny Warner	Jenny Warner	FM: Kerstin EM: Jenny
09.00-10.00	x	Yogapraktik	Yogapraktik	Yogapraktik
10.00-11.00	x	Teori och praktik: Arketyp <i>Shoelace</i>	Teori och praktik: Arketyp Dragonfly	Genomgång av prov/ sammanfattning 14-10-7
11.00-12.00	x	<i>Fortsättning</i>	Teori och praktik: Arketyp Dragonfly	<i>Fortsättning</i>
12.00-13.00	x	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00	x	<i>Fortsättning</i>	<i>Fortsättning</i>	De 7 arketyperna: Öva på att undervisa
14.00-15.00	x	Teori och praktik: Arketyp Saddle	Teori och praktik: Arketyp Twist	<i>Fortsättning</i>
15.00-16.00	x	<i>Fortsättning</i>	Teori och praktik: Arketyp Twist	Sammanfattning Avslut
16.00-17.00	Skriftligt prov:14-10-7	<i>Fortsättning</i>	Teori och praktik: Arketyp Twist	x
17.00-18.00	Redovisning hemuppgift: Deltagit på yogaklasser	x	x	x
18.00-19.00	Yogapraktik	x	x	

MODUL 3	FREDAG 13/1 2023	LÖRDAG 14/1 2023	SÖNDAG 15/1 2023
Plats	Fjärrundervisning	Fjärrundervisning	Fjärrundervisning
Lärare	Sandra Grundstoff	Sandra Grundstoff	Sandra Grundstoff
09.00-10.00	x	Praktik: Mjuk yoga & Kreativ Yoga Nidra	Praktik: Mjuk yoga & Kreativ Yoga Nidra
10.00-11.00	x	Teoretisk uppföljning på morgonpasset * Strukturer	Teoretisk uppföljning på morgonpasset
11.00-12.00	x	Kreativ Yoga Nidra teori * Förberedelse * Introversering	* Andetaget * Motsatspar * Visualisering
12.00-13.00	x	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00		* Rotationer * Subtill kroppsmidvetande	* Strukturer och variation
14.00-15.00		* Extroversering * Avslutning	Hemuppgifter Träning i att undervisa Kreativ Yoga Nidra
15.00-16.00		x	x
16.00-17.00	Sharingcirkel SANKALPA	x	x
17.00-18.00	Teori – Intro. * Vad är Yoga Nidra? * Strukturer och variation	x	x
18.00-19.00	Kreativ Yoga Nidra SANKALPA	x	x

MODUL 4	LÖRDAG 11/2 2023	SÖNDAG 12/2 2023
Plats	På skolan	På skolan
Lärare	Sarah Jonsson	Sarah Jonsson
09.00-10.00	Restorative Yoga Välkomna Presentation/ Intention	Restorative Yoga Repetition
10.00-11.00	Savasana Teori & praktik	Bakåtböjningar Teori & praktik
11.00-12.00	Savasana	Bakåtböjningar
12.00-13.00	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00	Side-lying Savasana Teori & praktik	Side-lying Savasana
14.00-15.00	Supta Baddha Konasana Teori & praktik	Rotationer Teori & Praktik
15.00-16.00	Supta Baddha Konasana	Sammanfattning Hemuppgifter, Avslut
16.00-17.00	Sammanfattning	x

MODUL 5	TORSDAG 16/3 2023	FREDAG 17/3 2023	LÖRDAG 18/3 2023	SÖNDAG 19/3 2023
Plats	På skolan	På skolan	På skolan	På skolan
Lärare	Kerstin Moreau	Jenny Warner	Sarah Jonsson	Sarah Jonsson
09.00-10.00	x	Yogapraktik	Restorative Yoga Uppstart Reflektion från förra helgen	Restorative Yoga Kontraindikationer Modifieringar
10.00-11.00	x	Lärarverktyg: Sekvensering, tematisering, språk	VK – Viparita Karani Teori & praktik	Restorative Praktik & teori
11.00-12.00	x	<i>Fortsättning</i>	Ardha Viparita Karani "Stonghenge" Teori & praktik	Restorative Praktik & teori
12.00-13.00	x	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00		Grupparbete: Sekvensering, tematisering, språk	Sekvensering Q&A	Restorative Praktik & teori
14.00-15.00		Fortsättning	Framåtfällningar Praktik & teori	Q&A Hemuppgifter
15.00-16.00		<i>Fortsättning</i>	Praktik	Gemensam reflektion Sammanfattning Avslut
16.00-17.00	Redovisning hemuppgift: Undervisat yogaklasser	Genomgång examinationsupplägg Q&A Sammanfattning	Praktik	x
17.00-18.00	<i>Fortsättning</i>	x	x	x
18.00-19.00	Yogapraktik	x	x	

MODUL 6	FREDAG 14/4 2023	LÖRDAG 15/4 2023	SÖNDAG 16/4 2023
Plats	Fjärrundervisning	Fjärrundervisning	Fjärrundervisning
Lärare	Sandra Grundstoff	Sandra Grundstoff	Sandra Grundstoff
09.00-10.00	x	Praktik: Mjuk yoga & Kreativ Yoga Nidra	Praktik: Mjuk yoga & Kreativ Yoga Nidra
10.00-11.00	x	Examination och feedback	Examination och feedback
11.00-12.00	x	<i>Fortsättning</i>	<i>Fortsättning</i>
12.00-13.00	x	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00	x	<i>Fortsättning</i>	<i>Fortsättning</i>
14.00-15.00	x	<i>Fortsättning</i>	Upplevelsedelning Avrundning
15.00-16.00	x	x	x
16.00-17.00	Sharingcirkel <i>Beskrivande sharing på olika nivåer</i>	x	x
17.00-18.00	Uppföljning hemuppgifter * Avreaktioner	x	x
18.00-19.00	Praktik: Kreativ Yoga Nidra	x	x

MODUL 7	LÖRDAG 6/5 2023	SÖNDAG 7/5 2023
Plats	På skolan	På skolan
Lärare	Jenny Warner	Jenny & Luke Warner
09.00-10.00	Yinyoga: Examination och feedback	Fascia-förmiddag <i>Vad är fascia och vad är smärta?</i>
10.00-11.00	<i>Fortsättning</i>	<i>Fortsättning</i>
11.00-12.00	<i>Fortsättning</i>	<i>Fortsättning</i>
12.00-13.00	LUNCH	LUNCH
13.00-14.00	<i>Fortsättning</i>	Praktik enligt FRC/Kinstretch
14.00-15.00	<i>Fortsättning</i>	<i>Fortsättning</i>
15.00-16.00	<i>Fortsättning</i>	Gemensam reflektion Diplomutdelning Avslutning
16.00-17.00	<i>Fortsättning</i>	