



AXELSONS YOGALÄRARE

MULTISTYLE MED INRIKTNING YIN ELLER YANG

STUDIEPLAN 2023/24

INNEHÅLL

VAD INNEBÄR DET ATT VARA YOGALÄRARE?	3
VÅRT UTBILDNINGSUPPLÄGG – VAD SKA JAG VÄLJA?	5
GRUNDUTBILDNING TILL YOGALÄRARE MULTISTYLE	
KOMPLETT RYS200-UTBILDNING ENLIGT YOGA ALLIANCE	
INRIKTNING YIN/YANG	
MULTISTYLE GRUNDUTBILDNING TILL YOGALÄRARE	8
8 HELGMODULER OCH EN VECKAS RETREAT	
Retreatveckan	
FÖRDJUPNINGSSPÅR INRIKTNING YIN	15
YIN FÖRDJUPNINGSSPÅR: 4 HELGMODULER	
FÖRDJUPNINGSSPÅR INRIKTNING YANG	18
YANG FÖRDJUPNINGSSPÅR: 4 HELGMODULER	
MÅLGRUPP OCH FÖRKUNSKAPSKRAV	21
NÄRVAROKRAV	22
UPPLÄGG OCH EXAMINATIONSUNDERLAG	23
LITTERATUR	25
MATTOR OCH HJÄLPMEDEL	25
DIN OCH GRUPPENS BETYDELSE	26
LÄRARNAS PÅ MULTISTYLE-PROGRAMMET	27
ELEVMEDELSKAP I BRANSCHENS	
STÖRSTA FÖRBUND	30
Yrkesverksam medlem i branschens största förbund	
YOGA ALLIANCE	31



VAD INNEBÄR DET ATT VARA YOGALÄRARE?

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

Dock arbetar du med redskap som har en potential att transformera människors liv och deras upplevelse av sig själva, på fler och andra sätt än vad "vanlig träning" kan. 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 enbart kroppsligt.



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. Eftersom alla människor har individuella förutsättningar och begränsningar, kommer det under alla omständigheter 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.

Vi kallar vårt perspektiv för Multistyle eftersom vi delar med oss av redskap och förhållningssätt som hämtats från olika stilar och lärare inom modern yoga. Vårt fokus ligger på att du som elev ska få en bred förståelse och ett utforskande förhållande till sådant som ofta skiljer olika stilar åt – hur vi andas, hur vi bygger sekvenser, hur vi navigerar i alla olika preferenser och myter som finns kring yogan och så vidare.

VÅRT UTBILDNINGS- UPPLÄGG – VAD SKA JAG VÄLJA?

Du som vill utbilda dig till Yogalärare hos Axelsons, har ett flertal valmöjligheter.

GRUNDUTBILDNING TILL YOGALÄRARE MULTISTYLE

**4 moduler i Stockholm fre-sön (och en torsdagkväll)
+ 4 moduler online lör-sön + en vecka på Retreat**

Vår Multistyle Grundutbildning till Yogalärare består av 157 timmar lärarledd undervisning, som avslutas med sju dagars retreat på en kursgård i svensk natur. Det tillkommer även minst 50 timmars hemstudier. Efter avslutad utbildning ska du kunna leda klasser i Hatha- och Vinyasayoga, och även utforma dina egna klasser. Du kommer att ha kunskaper om yogans generella grundläggande metodiker och redskap samt färdigheter till att dela dessa med andra på ett säkert sätt – och mycket mer.

Efter att ha fullföljt Grundutbildningen till Yogalärare multistyle kan du registrera dig **som Yogalärare** hos Kropps-
terapeuternas Yrkesförbund, och ditt diplom bär KrYs logo tillsammans med Axelsons egen välkända kvalitetsstämpel. Detta kan räcka långt inom Sverige och för dig som t.ex. vill undervisa i egen regi.

KOMPLETT RYS200-UTBILDNING ENLIGT YOGA ALLIANCE

Grundutbildning till yogalärare multistyle + 4 moduler i Stockholm lör-sön (och en fredag)

Du som vill ha en Yoga Alliance-registrerad utbildning som följer internationell RYS200-standard, behöver förutom grundutbildningen välja till en av våra två inriktningar: Yogalärare Multistyle Yin respektive Yogalärare Multistyle Yang. De valbara inriktningarna omfattar vardera 53 lärarleda timmar fördelade på 4 moduler, som du läser efter att ha avslutat Grundutbildningen. Den kompletta, Yoga Alliance-registrerade utbildningen omfattar således 210 lärarleda timmar. Efter avslutad utbildning kommer du att ha en bredare och djupare förståelse för yogan som helhet samt mer specialkompetens inom ditt valda område.

Efter att ha fullföljt både Grundutbildning och inriktning Yin/Yang, får du diplom som vid sidan av Axelsons och KrYs kvalitetsstämpel även bär Yoga Alliances RYS200-märke. Yoga Alliances RYS200-märke efterfrågas på många platser där du kan komma att vilja undervisa och är även det mest kända internationella kvalitetsmärket. Läs mer om Yoga Alliance längre fram i Studieplanen och på organisationens hemsida, www.yogaalliance.org.

INRIKTNING YIN/YANG

4 moduler i Stockholm lär-sön (och en fredag)

Du som redan är utbildad yogalärare eller har annan bakgrund med tillräckligt underlag, kan delta på våra någon av våra inriktningar Yin / Yang fristående. Efter genomförd och godkänd Yin/Yang får du Axelsons eget diplom med vår logo.

Om du enbart vill gå Grundutbildningen nu kan du gå dessa inriktningar senare. Du som från början väljer den kompletta 200-timmars utbildningen får dock det mest förmånliga priset.

LÄS MER OM INNEHÅLLET I DE TRE UTBILDNINGARNA I NÄSTA AVSNITT!



MULTISTYLE GRUND- UTBILDNING TILL YOGALÄRARE

**166 lärarledda timmar + hemstudier
och hemövningar**

Att vi kallar utbildningen **Multistyle**, är för att vi är en modern skola som inte strikt följer en bestämd kunskapslinje eller guru. Dels kan du välja att fördjupa dig i yoga med inriktning Yin eller Yang - eller båda. Dessutom kommer du på grundutbildningen att få dra nytta av redskap från flera olika kunskapslinjer – Hatha och Vinyasa såväl som inspiration från bland annat Anusara och Iyengar yoga. Många yogastilar är inte så olika som man lätt kan tro. Grundutbildningen är fysiskt sett mer Yang i sin karaktär, men mindre intensiv än det kursmoment som har inriktning Yang.



Efter avslutad grundutbildning ska du kunna leda klasser i Hatha- och Vinyasa-inspirerad yoga på grund- samt mellan-nivå. Detta betyder dock inte att du kan lite! För att undervisa ovana deltagare behöver du kunna lära dem grundprinciperna i yogisk andning, kroppsstöd, attityd och meditativ förståelse. Du behöver också förstå mycket om övningarnas utförande för att kunna guida andra på ett tryggt sätt. Du behöver kunna möta dina elever där de är – vilket inte sällan är helt från grunden, och för det krävs goda kunskaper som lärare. Som utövare kommer du samtidigt garanterat att få med dig mycket till fördjupning av din egen praktik!

Du får en kort introduktion till grundtankarna i **Ayurveda** för att fördjupa förståelsen för varför multistyle kan vara en värdefull ingångsvinkel, och för att denna systervetenskap till yoga ska kunna bli ett redskap för att bättre förstå både dig själv och dina framtida yogaelever. På retreaten lägger vi upp dagen och kosthållningen i linje med allmänna ayurvediska rutiner.

På varje modul får du en eller ett par exempelklasser som du kan ta med dig, men du får också god, grundläggande kunskap om **hur du bygger egna sekvenser** med oändliga variationsmöjligheter. Du får förståelse för hur du kan arbeta med andningen som en integrerad del av den fysiska yogaträningen, och hur du kan arbeta med **grundläggande andningsövningar och pranayama** som ett eget, fristående moment. Du får även träning i **mindfulnessbaserad meditation** och redskap för att kunna guida kortare meditationer som en del av din yogaundervisning. Naturligtvis tränar du dig också i att guida **avspänning** – en integrerad del av all yoga.

Du får dessutom en god grund för hur du använder dig av **alignmentförståelse** som redskap både för träning av muskulär balans och för skadeförebyggelse. Du får grundlig träning i att sätta ord på rörelser och positioner, och att även **verbalisera** de aktiveringar som sker inne i kroppen utan att det kanske syns utanpå.

I Grundutbildningen ingår också 20 timmar fjärrundervisning online i **Yogaanatomi** och 20 timmar i **Yogafilosofi**, två kärnämnen som ger dig förståelse för vad som ligger bakom yogateknikerna i det yttre såväl som det inre.

Kort sagt: grundutbildningen ska ge **dig det du behöver för att komma igång som yogalärare**, och att känna dig trygg i det du gör. Exakt vad du efter undervisningen är kapabel att undervisa kommer helt naturligt att bero på vad du har med dig i bagaget sedan tidigare, vem du själv är och vad du kan.

MULTISTYLE GRUNDUTBILDNING: 8 HELGMODULER OCH EN VECKAS RETREAT

Modul 1 – klassrum, torsdag kväll–söndag. Här fokuserar vi på grunderna i en förståelse av alignment, av andningens plats i yogan, av olika sätt att variera ett och samma program och på grundläggande yogaanatomi. Första helgen kommer du i anatomin att få generell inblick i kroppens strukturer – skelett, leder, muskler, andningsapparaten – med klar anknytning till yogan. Du kommer också att börja träna dig i att instruera redan första helgen. Varje morgon på alla klassrumsmoduler börjar med 90 min guidad träning, och alla dagar varvas teori med praktik.

Modul 2 – klassrum, fredag kväll–söndag. Här introduceras grundtankarna i ayurveda. Vi fortsätter utforskandet av alignmentprinciper och tränar vidare på att ge instruktioner verbalt, samt i att guida avspänning. Du lär dig också grunderna i att bygga upp egna yogaprogram, som du kan arbeta vidare med tills nästa träff.

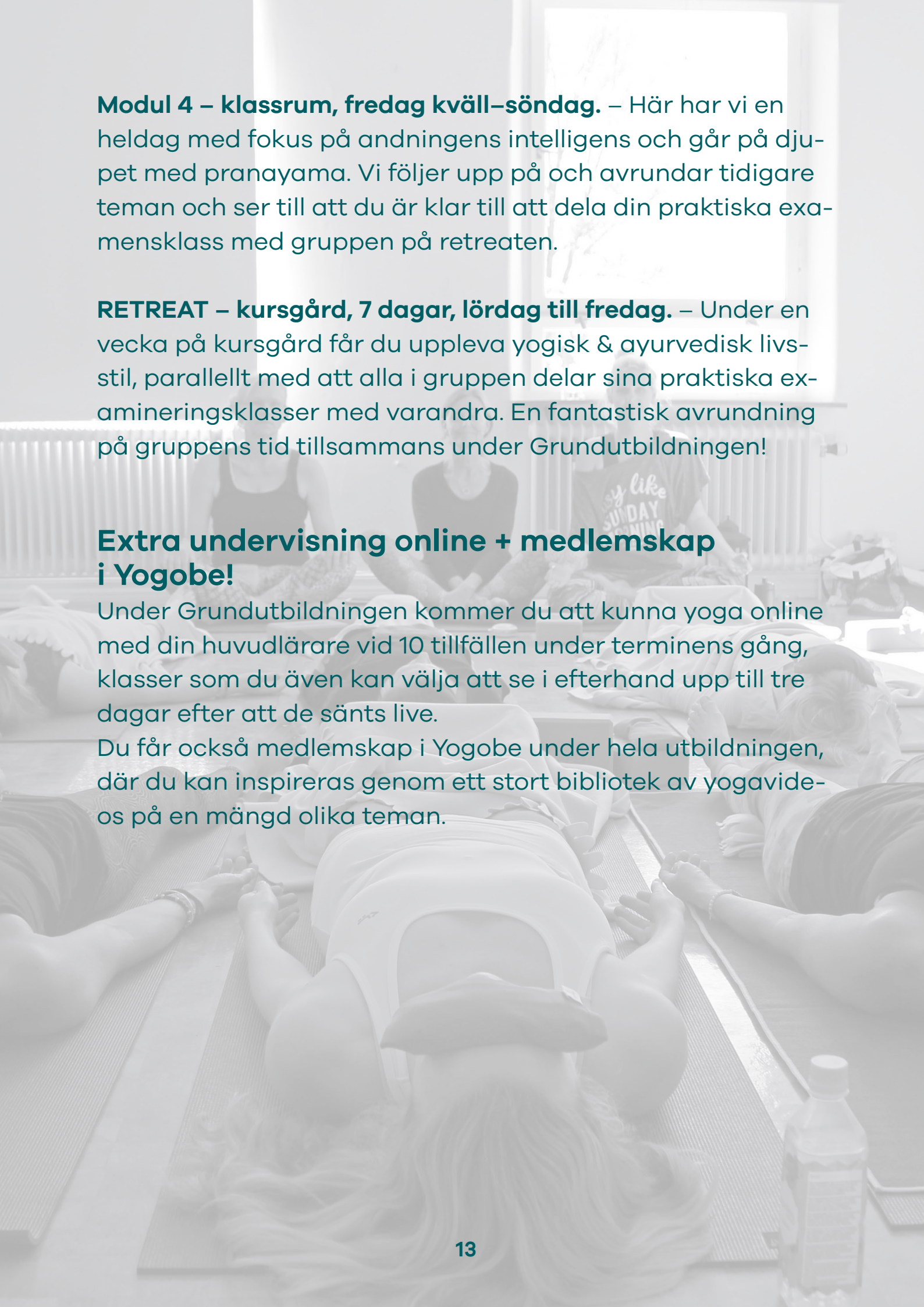
Anatomi 1 – ONLINE lördag–söndag. – Via fjärrundervisning fortsätter anatomin med fördjupning i kroppens olika områden, hela tiden direkt knutet till yogaövningar. Du kommer att påbörja ett utforskande från fötterna och uppåt, som ger dig förståelse för hur biomekaniken i asanas knyter an till anatomin, och hur du kan använda den förståelsen som lärare. Varje morgon på alla onlinemoduler börjar med 60 min guidad träning.

Anatomi 2 – ONLINE lär-sön – Andra helgen rör vi oss vidare genom nya fokusområden i kroppen. Du får också en grundlig förståelse för andningens anatomi och hur denna är knuten till de andningsövningar och pranayama du lär dig under Grundutbildningen.

Filosofi 1 – ONLINE lär-sön – Via fjärrundervisning lär du dig om yogans historia och framför allt om dess inneboende filosofi och hur denna kan kopplas till praktiken. Första helgen tillägnas klassisk yogahistoria och filosofi. Vi börjar med en diskussion om vad yoga är för dig och hur yoga har definierats under tider och fortsätter diskutera viktiga begrepp som har diskuterats inom klassiker som Bhagavad Gita och Yoga Sutra, vilka också vävs in i praktiken.

Filosofi 2 – ONLINE lär-sön – Andra helgen tillägnas dels uppkomsten av modern yoga och dess filosofi med start från Vivekananda, dels hur modern yoga utvecklats fram till idag. Vi diskuterar bland annat hur asanas och den fysiska yogans uppkommit och hur modern yoga fortsätter att vara ett komplext fenomen med flera olika inriktningar – som ständigt blir fler.

Modul 3 – klassrum, fre kväll-sön – Här avrundas Yogafilosofin genom en heldag live. Du får också en introduktion till yogaentreprenörskap och vilka möjligheter som kan finnas kring yogaundervisning som yrke. Vi går vidare med sekvensplanering och fördjupar oss i att guida mindfulnessbaserad meditation.



Modul 4 – klassrum, fredag kväll–söndag. – Här har vi en heldag med fokus på andningens intelligens och går på djupet med pranayama. Vi följer upp på och avrundar tidigare teman och ser till att du är klar till att dela din praktiska examensklass med gruppen på retreaten.

RETREAT – kursgård, 7 dagar, lördag till fredag. – Under en vecka på kursgård får du uppleva yogisk & ayurvedisk livsstil, parallellt med att alla i gruppen delar sina praktiska examineringsklasser med varandra. En fantastisk avrundning på gruppens tid tillsammans under Grundutbildningen!

Extra undervisning online + medlemskap i Yogobe!

Under Grundutbildningen kommer du att kunna yoga online med din huvudlärare vid 10 tillfällen under terminens gång, klasser som du även kan välja att se i efterhand upp till tre dagar efter att de sänts live.

Du får också medlemskap i Yogobe under hela utbildningen, där du kan inspireras genom ett stort bibliotek av yogavideos på en mängd olika teman.

Retreatveckan

Retreatet som avslutar Grundutbildningen 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!

Vi kommer att hålla vårt 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).

Vi har tillgång till Shantilands nybyggda spa med infra- och ångbastu och relaxavdelning med behandlingsmöjligheter. Två gånger under veckan öppnar vi upp hela spaet med vedeldad bastu för 20 personer samt vedeldad badtunna.

Ingår i utbildningsavgiften:

Retreatvistelse med boende i dubbelrum eller sovsal .

3 måltider om dagen + ett litet mellanmål

Transfer T/R Hudiksvall C – Shantiland på givna tider som meddelas av skolan på förhand.

Ingår inte i utbildningsavgiften:

Boende i enkelrum. Finns i begränsat omfång mot egenbetaling, bokas på förhand.

Transport till Hudiksvall, ordnas på egen hand av deltagaren. Massagebehandling på retreatet finns som tillköpsmöjlighet.

FÖRDJUPNINGSSPÅR

INRIKTNING YIN

**54 lärarledda timmar
+ hemstudier och hemövningar**

Multistyle med inriktning Yin är för dig som vill lära dig att praktisera samt undervisa i en stilla yoga som grundar sig på balansen mellan kroppen och sinnet, ett möte mellan öst och väst.

Du som väljer att fortsätta din yogalärodbildning med inriktning Yin, kommer att kunna omsätta stor del av den kunskap du har fått under Grundutbildningen och knyta an den kunskapen till Yinyogan. Samtidigt får du ta del av alla de unika element som kännetecknar Yinyoga, som är ett modernt yogakoncept som skapats i västvärlden men som bygger på österländsk daoistisk filosofi och traditionell kinesisk medicin. I Yinyoga förenas verkligen den västliga och östliga världen på ett unikt sätt!

Efter avslutad Yininriktning kommer du att ha teoretiska och praktiska kunskaper för att tryggt kunna undervisa Yinyoga. Du kommer att ha lärt dig hur Yinyoga utvecklats, vad som kännetecknar metodiken samt likheter och skillnader mellan Yin och andra typer av yoga. Under våra fyra moduler dyker vi in i den traditionella kinesiska medicinen och läran om meridianer, organ och element, som har tydliga paralleller till Ayurveda.

I Yinyoga använder vi oss av ett aktivt djupt andetag för att låta kroppen mjukna in i positioner, och stillhet och närvaro är viktiga element. Vi belyser specifikt vad som sker i nervsystemet, kroppen och sinnet när vi utövar dessa metodiker, och utforskar hur dessa element kan hjälpa dig - och dina klassdeltagare - att varva ner och pausa i positioner som samtidigt utmanar kroppsligt.

Du får en förståelse för hur olika typer av meditation som Mindfulness och Loving kindness samt träning i medkänsla kan användas som verktyg i dina Yinyogaklasser, dels för att fokusera och uppleva ökad närvaro, dels för att träna acceptans och toleransen för att vara kvar i obekväma eller ovana positioner.

I slutet av kursen kommer du att examineras utifrån din förmåga att hålla en Yinyogaklass, med meditation och andning som en integrerad del.



YIN FÖRDJUPNINGSSPÅR: 4 HELGMODULER

Yin 1 – klassrum, fre-sön – Intention, vikten av att praktisera själv och övning i att skriftligt reflektera över de insikter som praktiken kan ge. Introduktion till Yinyoga, hur har metoden utvecklats, förhållandet mellan Yin och andra typer av yoga; daoism och traditionell kinesisk medicin. Stillhet, närvaro, behov av paus. Vad händer i kroppen och sinnet? Vi lär känna positionerna, börja göra oss tankar kring sekvensering av klasser, teman etc samt se på hur meditation och andetag kan vävas in i undervisningen.

Yin 2 & 3 – klassrum, lär-sön – Genomgång av reflektioner över klasser du deltagit i. Yinyogaläraryrollen. Vidare i sekvensering, val av tema, fler verktyg för hur du lägger upp klasser och guidar olika målgrupper och individer. Fortsättning på praktisk genomgång av utvalda Yinyogapositioner utifrån klasser som vi praktiserar tillsammans. Undervisning i praktiken, hur vi kan använda språket och orden. Verbala och manuella passningar. Vidare fördjupning i hur meditation och andning flätas in i undervisningen. Du fortsätter träna dig som undervisa genom att guida dina kurskamrater.

Yin 4 – klassrum, lär-sön – Nu knyter vi ihop säcken för hela kursen. Under morgonen håller du en klass för dina kurskamrater där du visar hur du har omsatt det du lärt dig under utbildningen. Klassen filmas och under eftermiddagen tittar vi tillsammans och ger stärkande feedback åt varandra. Vi avslutar med slutreflektioner, diplomering och gemensam god fika.

FÖRDJUPNINGSSPÅR INRIKTNING YANG

**54 lärarledda timmar
+ hemstudier och hemövningar**

Du som väljer att bygga på din grundutbildning med inriktning Yang, kommer att känna igen dig i de spår du följt under Grundutbildningen, och bygger vidare på dessa.

På Yang-utbildningen tar du dina färdigheter i framför allt Vinyasa Yoga vidare, både som utövare och som lärare. Vi kommer fokusera på mer energigivande och upplyftande positioner, sekvenser och andningsteknik i rörelse. Du kommer att vässa din skicklighet i att guida rörelse (visuellt, verbalt, hands-on) samt hitta din rytm och flöde i undervisning och sekvensplanering ytterligare.

Efter att ha fullföljt hela Multistyle utbildningen med inriktning Yang, ska du ha redskap för att själv praktisera stärkande och vitaliserande yogapositioner och även att kunna leda klasser på mer fysiskt krävande nivå. Du ska känna dig säker i att utforma klasser med ett tydligt tema, trygg i att undervisa flödande yogaklasser och hitta ditt egna personliga uttryck och språk för att leda en grupp i rörelse.

Du kommer lära dig en form av manuella justeringar av yogans positioner med målsättning att minimera skador och syftar till elevens förmåga att hitta sin egen kraft och styrka.

Du ska även ha kunskap för att utveckla din egen och dina deltagares yogans andningsövningar vidare från de grundläggande teknikerna, med ett särskilt fokus på metoder som är stimulerande och energigivande, både i stillasittande och rörelse.

Även Mantra som upplyftande yogametod, och som röstträning, kommer att vara en del av Yang-utbildningen.

I slutet av kursen kommer du att examineras utifrån din förmåga att hålla en dynamisk yogaklass.

YANG FÖRDJUPNINGSSPÅR: 4 HELGMODULER

Yang 1 – klassrum, fre-sön. Undervisningsmetodik

Vi utgår från en bassekvens som ni memorerat innan kursen startar. Därefter går vi djupare in de mer finstiltade delarna av yogaundervisning som t ex ett inkluderande bemötande, hur du kan instruera vinyasa verbalt och visuellt, att hitta ett språk som känns personligt och som eleverna lätt kan följa.

Yang 2 – klassrum, lör-sön. Sekvensering, rörelse & andning

Vi utgår ifrån ett tydligt och genomtänkt system av olika yogasekvenser som stödjer dig som ny yogalärare att variera din klassuppbyggnad med olika teman. Sekvensering utgår utifrån yogans påverkan på vår anatomi, fysiologi och vårt nervsystem. Vi går igenom medvetna utvalda andningsrytmer som gör yogasekvenserna energigivande.

Yang 3 – klassrum, lör-sön. Steget ut som lärare

Vi kommer lära oss förstå olika individers behov och förutsättningar och tillämpa manuell justering med målsättning att minimera risken för skador i vår yogapraktik. Under helgen utgår vi ifrån era behov; vad behöver du för att ta steget ut som lärare? Vi knyter ihop säcken och ger tid till frågor, reflektioner och diskussioner. Vi förbereder dig inför examinationshelgen så att du känner dig trygg i lärarrollen.

Yang 4 – klassrum, lör-sön.

Examinering & avslutningsceremoni

I små grupper kommer ni individuellt att undervisa delar av en yogaklass. Detta brukar vara höjdpunkten på utbildningen då alla kommer samman och firar allt ni lärt er!

MÅLGRUPP OCH FÖRKUNSKAPSKRAV

Yogalärare Multistyle med inriktning Yin/Yang eller enbart Grundutbildningen vänder sig till dig som har ett intresse för yoga, och önskar en bred grund att stå på snarare än en färdig modell. Även du som mest önskar fördjupning för egen del kan få ut mycket av utbildningen, samtidigt som all undervisning är inriktad på att du ska kunna ge metoderna vidare till andra.

Sedan 2014 har vi utbildat 500+ yogalärare i ett åldersspann mellan 18 och 82 år. Vi är vana vid grupper med stor bredd och intentionen är att var och en oavsett fysik eller förutsättningar ska lämna utbildningen med ett stort spektrum av övningar och metoder att praktisera och undervisa i.

Du som väljer Multistyle inriktning Yang ska räkna med att den här inriktningen är mer fysiskt krävande än Yin, och vänder sig till dig som har lust att ta din fysiska yogapraktik steget vidare.

Grundutbildning: intresse för yoga, samt kunna ta till sig undervisning och texter på såväl svenska som engelska, minimum 18 år.

Inriktning Yin/Yang: Axelsons Grundutbildning, eller yogalärarutbildning från annan skola, eller annan bakgrund som ger dig grund för att ta till dig innehållet (egen praktik, anatomikunskaper etc). Vid ansökan svarar du på ett par frågor som ligger till grund för att du kan bli antagen.

NÄRVAROKRAV

För att ta examen från vår yogalärarytbildning krävs att du deltar i alla utbildningstillfällen och att alla examensgrundande uppgifter är fullföljda.

Om du hindras att delta p.g.a. speciella omständigheter som sjukdom eller familjeangelägenheter, ta upp detta med huvudläraren för att se om det går att finna en lösning. Kortare frånvaro ska meddelas via mejl eller sms till huvudläraren innan klassens början. Maximalt en undervisningshelg får missas om det meddelas i förväg och godkänns av huvudläraren. I detta fall åtar du dig att ta igen missad helg med nästkommande utbildning samt att genomföra en kompensationsuppgift, som avtalas med huvudläraren. Att ta igen en missad helg ingår i avgiften för utbildningen, så länge det sker inom ramarna för nästföljande utbildning. Om du är frånvarande vid upprepade tillfällen leder det till att du blir avstängd från utbildningen utan möjlighet till examen samt utan chans till återbetalning. Vill du ta upp dina studier igen kan det ske, mot en avgift, med nästkommande utbildning.

UPPLÄGG OCH EXAMINATIONS- UNDERLAG

Undervisningen sker i form av vägledad gruppundervisning, med fokus på att kunna undervisa andra och att utveckla sin förståelse som lärare. Vi har teorilektioner, samtal och reflektion, olika typer av praktiska uppgifter individuellt och i par/ grupp, litteraturstudier, individuella hemuppgifter, praktisk undervisningsträning samt fördjupning i ayurvedisk livsstil under retreaten.

Utanför lektionstid, under Grundutbildningen såväl som under inriktningarna Yin/Yang, ska du även göra en del arbete hemma mellan träffarna.

Under Grundutbildning ska du dokumentera ditt deltagande i 10 lärarledda klasser, där du får i uppgift att observera olika aspekter av undervisningsteknik. Under Fördjupningen ska du dokumentera ytterligare 5. Du ska också själv undervisa och dokumentera 20 yogatimmar under Grundutbildningen, och 5 under Fördjupningen. Det går bra att undervisa familj, och vänner, du kan också undervisa t ex på din arbetsplats eller hitta deltagare på annat vis.

Utöver detta ska du såväl skriftligt som muntligt redovisa några mindre fördjupningsarbeten som du själv sätter prägel på utifrån din egen ingångsvinkel till yogan. Du kommer också att få två hemtentor, i Yogafilosofi samt Anatomi, och några mindre kunskapstester. Du kommer att få information om uppgifterna i god tid, så att du har gott om tid att planera och utföra dem.



I slutet av Grundutbildningen såväl som vid slutet av respektive fördjupningsspår, kommer du att examineras i dina praktiska färdigheter genom att guida dina studiekamrater genom en komplett yogaklass.

Vi utgår också från att du under utbildningen ser till att ha ett eget regelbundet yogautövande, med både asanas, andningsövningar och meditation, minst 30 min, minst 3 dagar i veckan - lärarlett, efter video eller på egen hand. Du ska också skriva reflektioner kring ditt egen praktiserande. Denna del ska du inte examineras i, men egen praktik är av största vikt för att tillgodogöra dig utbildningen likväl som yogans goda effekter.

Examination sker genom de löpande praktiska och teoretiska uppgifterna under utbildningens lopp. Närvaro vid sammankomsterna är obligatorisk.

Skulle du inte ha blivit klar med alla uppgifterna på avslutningsdagen, eller ha missat mer än 15 % av undervisningen, får du helt enkelt ditt diplom när du gjort uppgifterna färdigt samt tagit igen missade timmar.

LITTERATUR

Obligatorisk litteratur är inkluderad i utbildningsavgiften. Övrig rekommenderad litteratur är frivillig läsning, och införskaffas på egen hand.

Vi kommer även att använda vissa onlineresurser, därför krävs det att du har email och kan använda internet.

MATTOR OCH HJÄLPMEDEL

På skolan finns följande tillbehör att använda under träffarna: Yogamatta, Bomullsfiltar, Yogabolster, Yogablock, Yogabälten, Ögonkuddar, Tennisbollar (till självmassage). Vid start får du ett eget ayurveda-kit bestående av Neti (nässköljkanne) och tungskrapa.



DIN OCH GRUPPENS BETYDELSE

Under utbildningen kommer du att gå igenom en intensiv process i din egen kropp och i ditt eget medvetande – naturligtvis 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 ställa frågor och 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.



LÄRARNA PÅ MULTISTYLE-PROGRAMMET



Sandra Grundstoff är utbildningens huvudlärare, E-RYT500 med bred utbildningsbakgrund inom Anusara-, hatha-, vinyasa-, Yin yoga, yogafilosofi och Mindfulnessmeditation. Hon har fördjupat sig i yogans värld sedan 1993 och har undervisat som huvudsyssla sedan 2006. Sandra leder Multistyle Grundutbildningen och är ansvarig för schemat, kursplanen och utbildningsförloppet som helhet.

Hon lägger stort fokus på autenticitet och kommunikation och undervisar bland annat i teknikträning, alignment, sekvensplanering, konsten att undervisa och mindfulnessmeditation. Sandra håller även fristående kurs i Kreativ Yoga Nidra på Axelsons, och är även verksam i eget företag som retreatkock, Ecstatic Dance-DJ och Personlig Tränare. www.grundstoff.dk.



Chrell Ionstrøm Kemnitz är E-RYT500, yoga-anatomilärare och kroppsinspiratör med mer än tjugo års erfarenhet som kroppsterapeut med strukturell integrationsmassage som redskap, med fokus på bindväven. Han har studerat rörelse- och Yogaanatomy bland annat med Sol Petersen, Leslie Kaminoff och Ray Long. På Multistyle Grundutbildningen undervisar Chrell i yogaanatomy, manuella

justeringar och teknikträning, och kommer även tillsammans med Sandra att vara examinator på retreaten. Han förenar yogan med den anatomiska förståelsen på ett lättsamt, humoristiskt och praktiskt sätt. Chrell ger till vardags behandlingar i egen klinik med Strukturell Integrationsmassage, en djupgående bindvävsteknik. Han har även en bakgrund inom cirkuskonst och fäktning, och är en skicklig perkussionist. www.bodyalignment.dk



Ulrica Norberg är specialistärare i yoga, författare och kreativ inspiratör som har spelat en viktig roll för yogans utveckling i Europa från 90-talet. Ulrica 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 är initierad till den äro-

fyllda 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. Ulrica har flera utbildningar för de främsta i sin genre i ett flertal yogastilar, meditation, filosofi, ayurveda och anatomi. På grundutbildningen undervisar hon en heldag i Andningens Intelligens. www.ulricanorberg.se

MULTISTYLE MED INRIKTNING YIN + FILOSOFIKURS på MULTISTYLE-PROGRAMMET



Livia Wanntorp är diplomerad stresspedagog, E-RYT500 och yogaentreprenör, med bred utbildningsbakgrund inom Vinyasa, Rebyoga, Praktisk Anatomi, Strenghet & Mobility, Yogaterapi, Mindfulness, Restorative yoga/Relax and Renew, Embodied yin och Yoga Nidra samt i ett flertal somatiska metoder som Feldenkrais och Somatics. På Multistyle Grundutbildningen undervisar Livia i yogaentreprenörskap samt i sin passion yogafilosofi, som hon har studerat under flera år bland annat vid Karlstad högskolan och Göteborgs universitet. Livia är även verksam som personlig tränare, kost- och hälsocoach genom sitt eget företag, www.liviasyoga.se.

MULTISTYLE MED INRIKTNING YANG



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 bland annat Hatha-, Vinyasa- och Kundaliniyoga. På Multistyle-utbildningen undervisar han med stor glädje och klarhet i Vinyasa Yoga, flödesteknik, sekvensplanering och manuella justeringar samt marknadsföring och yogaföretagande.

yogobe.com/se/team/viktor-frih



Petra Pärvatī Kalla är int. cert. yogaterapeut och fysioterapeut med inriktning mental hälsa och långvarig smärta. Hon har ett djupt intresse för vår förmåga till självläkning och hur kropp-sinne samskapar vår upplevda hälsa. Genom att väva samman sina två inriktningar arbetar hon inom både primärvården och håller kurser, utbildningar och retreats. Hon har undervisat både på yogalärar-

och yogaterapiutbildningar samt varit både utbildningsansvarig och huvudlärare. Varje vecka möter hon människor som söker sig till yogan med bl.a stressrelaterad ohälsa, långvarig smärta, sömnproblem och mental ohälsa, samt erfarna yogis som vill lära sig mer yogans effekter ur hälsoperspektiv. Att anpassa yogan utifrån individen är självklart, liksom att erbjuda tekniker från yogans alla skikt: rörelser, andningsövningar, avslappning, meditation, mantran och framförallt yogans filosofiska grund.

ELEVMEDELSKAP I BRANSCHENS STÖRSTA FÖRBUND

Som elev på Axelsons yrkesutbildning till Yogalärare får du ett elevmedlemskap utan kostnad i Kroppsterapeuternas 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 grund försäkring finns olika tillägg, t.ex. utökat egendomsskydd och för utlandsverksamhet.

YOGA ALLIANCE

Vår 200-timmars utbildning (Multistyle med inriktning Yin / Yang) är registrerad hos Yoga Alliance, den internationellt sett mest välkända organisationen för registrering av yogalärare och yogalärarutbildningar.

RYS200-logotypen (Registered Yoga School, 200 hours) finns på ditt diplom från Axelsons så att arbetsgivare och andra kan se att du gått en utbildning som lever upp till organisationens krav. Efter avslutad utbildning kan du själv välja att (mot en avgift) registrera dig hos Yoga Alliance som RYT200 (Registered Yoga Teacher, 200 hours). De lärare som leder en RYS200-utbildning måste själva vara E-RYT500, Experienced Registered Yoga Teachers med minst 500 timmar utbildningsbakgrund och minst 3000 timmar undervisning bakom sig. Läs mer på www.yogaalliance.org





VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ SKOLAN

axelsons.se

08-54 54 59 00

