

•

# prana yoga shala

•

**Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning**

•  
INTRODUKTION

EFTERÅR 2018

## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

### INTRODUKTION

Det er ofte på én gang fantastisk og lidt af et antiklimaks at stå med sit 200-timers yogalærercertifikat i hånden. For det er vidunderligt at skulle i gang med at dele sin viden om og kærlighed til yogaen med andre, men man savner hurtigt muligheden for weekend efter weekend at kunne fordybe sig i sin egen praksis, sparringen med yogavenner og -kolleger, samt glæden ved at lære nyt.

Prana Yoga Shala's YA-godkendte 300-timers overbygningsuddannelse er skabt for at imødekomme behovet for fordybelse, sparring og viden i en sammenhængende form for uddannede yogalærere.

Vi arbejder både med vinyasa, yin og restorativ yoga, samt myofascial release, meditation og yogafilosofi på uddannelsen. Og vi gør det på en måde, der virkelig sætter dig i stand til at forme den mest gavnlige praksis til dine elever.

Du vil i løbet af uddannelsen få forstærket din anatomiske viden, og vi vil også sætte fokus på særlige elevgrupper, som f.eks. sportsfolk og gravide.

Der vil også være sat tid af til praktik, der giver dig mulighed for at udvikle dine formidlings- og sekvenseringsevner, baseret på det indhold, som vi runder på uddannelsen.

Derudover vil ca. fire foredrag om bl.a. undervisningens psykologi give ordet til undervisere fra beslægtede retninger, der kan give ny inspiration til dit virke som yogalærer.

## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

MODULER DATOER

### **MODUL 1 & 2 (30 TIMER): VINYASA OG KINESISK MEDICIN**

Hvordan påvirker den verden, vi lever i, krop og sind, og hvordan kan vi lære at balancere denne påvirkning ved hjælp af vores yogapraksis?

På disse to moduler vil du lære, hvordan du kan inddrage en forståelse af bl.a. livets faser og årstidernes skiften baseret på kinesisk medicins fem fase/fem elementsteori - både i din undervisning og egenpraksis.

Vi gennemgår alle tolv hovedmeridianer og de fem elementers indvirkning på alt fra kost til livsværdier, og sætter dem ind i en yogakontekst, hvor vi også kigger på sekvensering af nærende, styrkende og energigivende flows.

Samtidig forbinder vi meridianerne til anatomiske referencepunkter, så du på disse moduler får en god del af din funktionelle anatomi genopfrisket. Hovedpraksis på disse to moduler vil være vinyasa/flow.

### **DATOER**

#### **Fredag d. 9/11 & Fredag 7/12**

Begge dage kl. 16.30-20.30

#### **Lørdag d. 10/11 & Lørdag 8/12**

Begge dage kl. 12.00-18.00

#### **Søndag d. 11/11 & Søndag 9/12**

Begge dage kl. 13.00-18.00

## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

MODULER DATOER

### **MODUL 3 (15 TIMER): RESTORATIV YOGA**

Hvordan kan vi berolige nervesystemet ved hjælp af yoga? Og hvordan virker nervesystemet i det hele taget?

Igennem praksis, inkl. let pranayama, oplæg og øvelser – herunder sekvensering – lærer du både at undervise restorative klasser, samt at inddrage restorative teknikker i mere dynamiske undervisningssituationer.

#### **DATOER**

**Fredag d. 18/1** kl. 16.30-20.30

**Lørdag d. 19/1** kl. 12.00-18.00

**Søndag d. 20/1** kl. 13.00-18.00

### **MODUL 4 & 5 (30 TIMER): MYOFASCIAL RELEASE & YIN YOGA**

Hvordan kan vi berolige nervesystemet ved hjælp af yoga? Og hvordan virker nervesystemet i det hele taget?

Hvilken rolle spiller bindevævet i kroppen, og hvordan kan vi ved hjælp af Myofascial Release og yin yoga påvirke det på en positiv måde?

På disse to moduler får du en indgående forståelse af, hvordan du benytter nogle af de blideste, men også allermest effektive redskaber til at forbedre din og dine elevers mobilitet. Da særligt Myofascial Release kræver et godt kendskab til kroppens muskler, vil du også få mulighed for at få repeteret en god portion anatomi.

#### **DATOER**

**Fredag d. 1/3 & Fredag 5/4**

Begge dage kl. 16.30-20.30

**Lørdag d. 2/3 & Lørdag 6/4**

Begge dage kl. 12.00-18.00

**Søndag d. 3/3 & Søndag 7/4**

Begge dage kl. 13.00-18.00

## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

MODULER DATOER

### **MODUL 6 (15 TIMER):**

#### **YOGA TIL DIG & UNDERVISNING AF WORKSHOPS**

På dette modul vil vores praksis folde sig ud som tre årstidsbaserede workshops: Vinter Yin Flow, Forårs Yin Flow, samt en klasse med fokus på jord-elementet, der styrer overgange. Vi vil snakke om vigtigheden af at nære sig selv som underviser, og hvordan vi kan sammensætte kurser, der kan give vores elever en dybere fornemmelse af yogaen.

Som forberedelse til vores meditationsretreat i juni vil vi også kigge på, hvordan hjernen bliver påvirket af meditation.

### **DATOER**

**Fredag d. 3/5** kl. 16.30-20.30

**Lørdag d. 4/5** kl. 12.00-18.00

**Søndag d. 5/5** kl. 13.00-18.00

### **MODUL 7 (20 TIMER): MEDITATIONSRETREAT PÅ SAMSO**

I denne weekend tager vi ud af byen til det skønne retreatcenter Mellem-Rummet på Samsø.

Du betaler ca. 2000,- for kost og logi, der ikke er inkluderet i uddannelsesprisen, og du arrangerer selv transporten til og fra Samsø.

På retreatet inviteres du til at dykke ned i din meditationspraksis, støttet op af daglig yoga, så du kan træde helt ind i din egen stilhed.

### **DATO**

**Fredag** eftermiddag **d. 7/6** til **Søndag** eftermiddag **d. 9/6**

## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

MODULER DATOER

### **MODUL 8** (15 TIMER):

#### **YOGA FOR SPORTSFOLK** (UNDERVISES PÅ ENGELSK)

På dette modul vil du lære, hvordan du kan tage godt hånd om elever med et aktivt sportsliv. Hvad skal man være opmærksom på, når man arbejder med løbere, fodboldspillere, crossfittere, mv.?!

Modulet undervises efter planen af Ann-Charlotte og Jenni Tarma, RYT500. Jenni er som Ann-Charlotte uddannet hos Yoga Medicine og har specialiseret sig i yoga for sportsfolk. Hun er selv langdistanceløber og cross-fitter, og hun skriver for Yoga Journal. Hun er assistent for Sage Rountree, en af USA's største kapaciteter i arbejdet med yoga for atleter.

### **DATOER**

**En weekend i august 2019. Præcis dato TBA.**

### **MODUL 9** (15 TIMER): **YOGA FOR GRAVIDE**

Modulet vil igennem praksis, øvelser og oplæg indkredse, hvordan vi kan inddrage en viden om yogafilosofi i vores asana-undervisning og vores virke som yogalærere, også uden at vi nødvendigvis specifikt underviser i filosofi.

Vi vil derudover se på, hvilken betydning Indiens moderne historie har haft for udviklingen af yoga, og hvilken rolle tilgangen til yoga i det moderne Indien i dag spiller for den måde, yoga præsenteres globalt.

### **DATOER**

**Fredag d. 6/9** kl. 16.30-20.30

**Lørdag d. 7/9** kl. 12.00-18.00

**Søndag d. 8/9** kl. 13.00-18.00

## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

MODULER DATOER

### **MODUL 10 (15 TIMER): YOGAFILOSOFI I UNDERVISNINGEN & INDIENS MODERNE HISTORIE**

Modulet vil igennem praksis, øvelser og oplæg indkredse, hvordan vi kan inddrage en viden om yogafilosofi i vores asana-undervisning og vores virke som yogalærere, også uden at vi nødvendigvis specifikt underviser i filosofi.

Vi vil derudover se på, hvilken betydning Indiens moderne historie har haft for udviklingen af yoga, og hvilken rolle tilgangen til yoga i det moderne Indien i dag spiller for den måde, yoga præsenteres globalt.

### **DATOER**

**Fredag d. 4/10** kl. 16.30-20.30

**Lørdag d. 5/10** kl. 12.00-18.00

**Søndag d. 6/10** kl. 13.00-18.00

## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

ENKELTE UNDERVISNINGSGANGE, FOREDRAG & AFSLUTNING

### **TO ANATOMISKE SØNDAGE** (10 TIMER)

En sikker anatomisk viden er et af vores vigtigste redskaber for yogalærere, særligt hvis vi for alvor ønsker at gøre en fysisk forskel for vores elever. Ud over den anatomi, der bliver gennemgået på særligt modul 1, 2, 4 og 5, har vi skemalagt to søndagsklasser, hvor vi fordyber os i funktionel anatomi med praksis, øvelser og oplæg.

### **DATOER**

**Søndag d. 6/1** kl. 13-18

**Søndag d. 17/3** kl. 13-18

### **FIRE FOREDRAG** (CA. 10 TIMER)

Første foredrag om psykologien bag arbejdet som yogalærer holdes af Frans Boeriis, autoriseret psykolog. Frans har, udover sit daglige virke som psykolog, også mange års erfaring som underviser, og så er han uddannet yogalærer fra Prana.

Datoer og temaer for de sidste tre foredrag vil løbende blive offentliggjort, senest 6 måneder før de afholdes, så du har god tid til din planlægning. Men vi har spændende og relevante ting på tegnebordet!

### **AFSLUTNING** (11 TIMER)

Vi afrunder forløbet med fire fælles klasser, som alle deltagere sekvenserer og underviser i fællesskab. Der vil være en vinyasa- og en restorativ- klasse både lørdag og søndag med faste temaer.

Vi runder også erfaringer fra praktikken og seva-arbejdet, samt sætter tid af til en kort anatomi-quiz.

### **DATOER**

**Lørdag d. 2/11** kl. 12-18

**Søndag d. 3/11** kl.13-18



## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

PRAKTIK, SEVA, GRUPPEARBEJDE & EGEN PRAKSIS

### **PRAKTIK** (CA. 24 TIMER)

Din praktik vil bestå af to hele klasser på skolen (en vinyasa og en yin), som du får feedback på fra en af de andre deltagere på uddannelsen, ligesom du selv skal deltage på en af de andre deltageres to klasser og give feedback. Ann-Charlotte deltager i det omfang, det kan lade sig gøre, på en af dine klasser.

Du skal derudover planlægge et 8-klasses forløb, der hvor du allerede underviser, ud fra et tema (anatomisk, kinesisk medicin mv.), som du på forhånd aftaler med Ann-Charlotte. Som afslutning på uddannelsen skal du aflevere din beskrivelse af forløbet, dine sekvenser og de tanker, du gjorde dig undervejs.

### **SEVA** (3 TIMER)

I løbet af uddannelsen skal du tilbyde tre timers frivilligt arbejde. Det kan være en indsamlingsdag for en hjælpeorganisation, en donationsklasse, hvor overskuddet går til en sag, der betyder noget for dig, eller noget helt tredje.

Datoer og temaer for de sidste tre foredrag vil løbende blive offentliggjort, senest 6 måneder før de afholdes, så du har god tid til din planlægning. Men vi har spændende og relevante ting på tegnebordet!

### **GRUPPEARBEJDE**

Vi afrunder forløbet med fire fælles klasser, som alle deltagere sekvenserer og underviser i fællesskab. Der vil være en vinyasa- og en restorativ- klasse både lørdag og søndag med faste temaer.

Vi runder også erfaringer fra praktikken og seva-arbejdet, samt sætter tid af til en kort anatomi-quiz.

### **EGEN PRAKSIS** (30 KLASSER)

Ubegrænset medlemskab af Prana Yoga Shala er inkluderet i uddannelsesprisen, så i et år kan du komme til al den undervisning, du vil, i Magstræde. Du skal dog som minimum komme til tredive klasser. Vælger du at tage med på en af vores yogarejser, kan klasserne der tages med i 30-klassers regnskabet, hvilket kan være en fordel, hvis du ikke bor i København.

## Prana Yoga Shala's 300 timers overbygning

PRIS OPTAGELSE

### PRIS

**Prisen for uddannelsen er 31.000,-** hvis uddannelsen betales over to gange (depositum + restbeløb) og **32.000, hvis du betaler i flere rater.**

Du skal derudover senest d. 1/5 2019 betale ca. 2000,- for kost og logi på Samsø-retreatet.

Din plads er sikret, når du har indbetalt depositum på 4000,- til kontonr. 6737-1054791. Anden rate skal betales senest d. 1/10. Indbetalinger refunderes ikke.

### OPTAGELSE

Som udgangspunkt skal du undervise yoga fast for at blive optaget på uddannelsen, men du behøver ikke undervise på fuld tid. For at komme i betragtning til en plads beder vi dig pr. mail beskrive, hvordan du mener at uddannelsen kan gavne dit virke som lærer og din egen praksis, samt overveje, hvad du kan tilføre fællesskabet på uddannelsen.

**Vi forventer, at alle ansøgere som minimum har en 200-timers YA-godkendt** uddannelse, men du kan få dispensation, hvis du har noget tilsvarende, så længe du er indforstået med, at vi ikke kan give dig en RYT-certificering.

Har du ikke praktiseret hos Ann-Charlotte, skal du komme til minimum tre klasser hos hende, så vi i fællesskab kan finde ud af, om uddannelsen og vores tilgang til yoga er noget for dig.

**Vi ser frem til at høre fra dig**

-

**prana yoga shala**

magstræde 10c 1.sal

1204 kbh k