

•

# prana yoga shala

•

**Prana Yoga Shala's yogalæreruddannelse**

•

INTRODUKTION

FORÅR 2019

## Prana Yoga Shala's yogalæreruddannelse

### INTRODUKTION

Fra starten af januar 2019 tilbyder vi hos prana yoga shala for tiende gang vores populære 200-timers Yoga Alliance-godkendte uddannelse, hvor du på cirka seks måneder kan blive certificeret yogalærer.

Vi tilbyder en grundig, hands-on uddannelse, der virkelig forbereder dig på arbejdet som yogalærer, uanset om du vil arbejde med yogaen på fuld tid eller bruge den i forbindelse med dit arbejde. (Vi har både uddannet pædagoger, skolelærere, psykologer, sygeplejersker, fysioterapeuter mv. En stor del af vores tidligere elever har derudover i dag yogaen som deres levevej.)

Uddannelsen har både weekender med anatomi, filosofi og undervisningsmetode på programmet, men også en god portion praktik. Det er nemlig vores erfaring, at det er vigtigt at vide, hvordan det egentlig ser ud, når "rigtige" mennesker laver yoga, og vi vil gerne ruste dem, vi uddanner, bedst muligt.

Uddannelsen er også interessant for dig, der måske ikke vil undervise, men har lyst til at fordybe dig i yogaen i en periode. Den er nemlig også i høj grad centreret om din egen praksis. Vi arbejder detaljeret med at opbygge den selvpraksis, der passer til lige præcis dig, og du vil blandt andet blive introduceret for vores nye, fleksible Prana Flow programmer, som du selv kan bygge videre på, så du altid – både i din selvpraksis og selvfølgelig også i din undervisning – har en yoga, der er lige til at gå til, og som giver det, der er mest brug for, uanset om det er stabilitet, styrke, større smidighed eller bare en dyb fornemmelse af ro. Mod slutningen af uddannelsen sætter vi en weekend af til meditation, så du også kan stifte bekendtskab med denne vigtige del af yogaen.

Vi tilbyder hos prana yoga shala både legende, dynamiske, styrkende og mere stille hold, og uddannelsen er opbygget på en måde, så du kan fokusere på det, der passer dig bedst. Du kan have yogabaggrund i f.eks. ashtanga yoga, vinyasa/flow yoga og hatha yoga for at deltage på uddannelsen, men vi forestiller os, at du har haft en kontinuerlig yoga-praksis i minimum et år og gerne længere. Det er ikke vigtigt, at du er smidig eller kan lave svære stillinger, men det er vigtigt, at du er parat til at gøre en indsats.

Vi tager nemlig yogapraksissen seriøst hos prana yoga shala, og selvom der er masser af plads til grin, forventer vi, at du er parat til at arbejde og være nysgerrig på måtten.

På uddannelsen tilbydes som udgangspunkt tyve pladser, og da den plejer at blive ganske hurtigt fyldt op, anbefaler vi, at du tilmelder dig så hurtigt som muligt, hvis du vil være med.

### EGEN PRAKSIS

Ud over vores fælles weekender, hvor vi dykker ned i alle de vigtigste dele af yogaen, har uddannelsen stort fokus på din egen praksis. Vi er nemlig af den holdning, at en regelmæssig, fokuseret og langvarig yogapraksis i bund og grund er det, der skaber en god lærer, og at det ikke er nok at deltage på nogle spredte weekendmoduler, hvis du vil være en nærværende og kyndig underviser. Du skal derfor komme til undervisning mindst en gang om ugen i løbet af uddannelsen (og meget gerne mere). Derudover skal du i en enkelt uge (som går fra lørdag og til den efterfølgende søndag) komme til minimum fem klasser. Vi har altid deltagere med fra andre landsdele, så hvis du ønsker at deltage, men ikke bor i København, finder vi en løsning.

## Prana Yoga Shala's yogalæreruddannelse

### OPYGNING DATOER

#### MEDITATION OG YOGAFILOSOFI

En del af uddannelsen er et meditationsretreat på skolen i en weekend, hvor du for alvor vil få mulighed for at fordybe dig i, hvordan dine mønstre er med til at skabe din tilgang til verdenen omkring dig. Det samme vil være tilgangen til undervisningen i yogafilosofi. Ikke en tør gennemgang af gamle tekster, men et forsøg på at inddrage dem i din moderne hverdag for et liv i balance. Er du interesseret i dette emne, kan du med fordel læse Ann-Charlottes *Hvor der er stille – en moderne guide til Patanjalis Yoga Sutras* (Snepryd 2016) for en introduktion til, hvordan vi arbejder med yogafilosofien på uddannelsen.

#### YIN YOGA OG KINESISK MEDICIN

Vi kombinerer undervisningen i Yin Yoga på uddannelsen med en introduktion til kinesisk medicin – først og fremmest Yin/Yang teori og basal meridianlære - så du kan få en fornemmelse af, hvordan du kan bruge denne yogaform som en del af dit "medicinskab" og lære at holde kroppen sund og i balance på en mere holistisk måde.

#### PRAKTIK

Som praktikant kommer du til at observere og assistere skolens undervisere, samt selv at undervise. Det giver dig chancen for at opleve, hvordan man underviser dem, der måske er lidt mindre smidige end den gængse deltager på en yogalæreruddannelse, og du vil således være rigtig godt rustet til ved endt uddannelse at undervise alle elever på en sikker og inspirerende måde – uanset deres fysiske formåen.

#### DATOER

Vi mødes på nedenstående weekender fra januar 2019 og frem til og med juni 2019:

**11/1** Fredag kl. 16.30-20.30

**12/1** Lørdag kl. 12-18

**13/1** Søndag kl. 13-18

**22/2** Fredag kl. 16.30-20.30

**23/2** Lørdag kl. 12-18

**24/2** Søndag kl. 13-18

**22/3** Fredag kl. 16.30-20.30

**23/3** Lørdag kl. 12-18

**24/3** Søndag kl. 13-18

**19/4** Fredag kl. 16.30-20.30

**20/4** Lørdag kl. 12-18

**21/4** Søndag kl. 13-18

**10/5** Fredag kl. 16.30-20.30

**11/5** Lørdag kl. 8.00-15.30

**12/5** Søndag kl. 8.00-15.30

(Denne weekend er et meditationsretreat i Magstræde)

**31/5** Fredag kl. 16.30-20.30

**01/6** Lørdag kl. 12-18

**02/6** Søndag kl. 13-18

**21/6** Fredag kl. 16.30-20.30

**22/6** Lørdag kl. 12-18

**23/6** Søndag kl. 13-18

Derudover er der sat 8 timer af til praktik på skolen (herunder den klasse, du selv underviser), 4 timer af til gruppearbejde og minimum en klasse ugentligt hos os i 25 uger (med start fra d. 2/1), samt en uge (som vi tæller fra lørdag til den efterfølgende søndag) hvor du skal tage fem klasser (en enkelt af disse kan være hjemmepraksis).

En udførlig oversigt over indhold udleveres i forbindelse med uddannelsens start, men der vil altid være praksis, anatomi, undervisningsmetode, yogafilosofi og –historie mv. på programmet i vores fælles weekender.

## Prana Yoga Shala's yogalæreruddannelse

### AFSLUTNING PRIS

#### AFSLUTNING

Som afslutning på forløbet skal du aflevere en opgave på 3-5 sider (fredag d. 14/6), samt undervise dine medstuderende i et kortere asanaforløb, som du får feedback på af uddannelsens lærere. Afslutningen foregår i forbindelse med vores sidste weekend i uge 25, så du står med dit certifikat i hånden d. 23/6!

#### PRIS OG OPTAGELSE

Du skal som udgangspunkt komme til minimum én prøvetime hos Ann-Charlotte (eller alternativt bruge vores gratis yogavideoer på YouTube, hvis du ikke bor i nærheden af København), så du har en fornemmelse af, hvordan vi arbejder med yogaen. Derudover skal du skrive en mail, hvor du fortæller om din yogaerfaring, og hvad du vil bruge uddannelsen til. Når du er optaget, skal du overføre et depositum på 3000,- for at sikre din plads.

**Prisen for uddannelsen er 20.000,-**, hvis du tilmelder dig og indbetaler depositum senest d. 15/9-18, og **21.500 kr**, hvis du tilmelder dig efter d. 15/9.

Prisen er inklusiv ubegrænset yoga hos prana yoga shala under hele uddannelsen (fra d. 1/1-30/6), samt vores grundbog, Leslie Kaminoffs Yoga Anatomy.

#### Du skal betale således:

**1. rate:** 3000 kr. Betales i forbindelse med din optagelse på uddannelsen. Beløbet sikrer din plads.

**2. rate:** Resten - 17.000 kr. eller 18.500 kr. - betales senest d. 1/12 2018. Vi kan lave en særordning, hvis du har brug for at få opdelt 2. rate i mindre portioner, men mindst halvdelen af uddannelsens pris skal indbetales senest d. 1/12-18 eller i forbindelse med din optagelse efter denne dato.

1. rate refunderes ikke.

2. rate refunderes minus 2000 kr. hvis du med mulighedserklæring (tidl. "lægeerklæring") dokumenterer, at du er forhindret i at deltage, senest tre uger inden uddannelsens start. Efter dette tidspunkt refunderes 2. rate ikke.

**Alle beløb indbetales til Ann-Charlotte Monrad på konto nr. 6737-0001054791.**

Husk at skrive dit navn og "uddannelse" på overførslen.

## Prana Yoga Shala's yogalæreruddannelse

### UNDERVISERE PÅ UDDANNELSEN

#### **ANN-CHARLOTTE MONRAD**

Min interesse for yoga udsprang af en livslang fascination af Indien og alt indisk. Under et et-årigt ophold i London i 1997-98, hvor jeg læste en MA i Comparative Literature med hovedfag i sydasiatisk litteratur og kultur på SOAS (School of Oriental and African Studies), kastede jeg mig for første gang for alvor ud i yogaen – og blev hængende. Da jeg i 1999 blev færdig som cand. mag. i litteraturvidenskab fra Københavns Universitet, begyndte jeg at undervise i yoga på fuld tid, og det har jeg gjort lige siden.

Jeg var blandt de første, der fik den mere dynamiske yoga (der dengang hed power yoga) ud i fitnesscentre o.l. Jeg har praktiseret ashtanga yoga, Iyengar yoga og vinyasa yoga i næsten tyve år, og i de sidste par år er min praksis og undervisning også blevet beriget med yin yogaen.

I 2002 udgav jeg romanen Yoga – eller kunsten at vedligeholde sin mentale sundhed (Borgen) om en helt almindelig kvindes ikke altid uproblematisk møde med yogaverdenen.

Jeg tog min første officielle Yoga Teacher Training i 2003 hos min lærer Richard Freeman på hans skole i Boulder, Colorado. Hos ham har jeg fundet en vej til forståelsen af den fysiske, åndelige og filosofiske forbindelse, som yogaen på helt unik vis tilbyder. Udover min teacher training har jeg deltaget i to advanced teacher trainings hos Richard, samt en lang række intensives – i alt ca. 500 timer. Jeg er nu i gang med Tiffany Cruikshanks 500-timers Yoga Medicine-uddannelse, en ekstremt gavnlige, lærerige og nede-på-jorden måde at gå til yoga, anatomi og sundhed på, og jeg inddrager meget af min viden fra den uddannelse, når jeg underviser kommende lærere i Prana-regi. I juni 2016 udgav jeg "Hvor der er stille – en moderne guide til Patanjalis Yoga Sutras" om hvordan vi kan forstå yogafilosofien i en moderne sammenhæng.

Jeg har igennem de sidste 18 år undervist på fuld tid i motionscentre, på aftenskoler og yogaskoler i hele København, men jeg også stor erfaring med at undervise under lidt mindre traditionelle former.

Jeg stod igennem en årrække for yogaprogrammet på Mindfulness-instruktør Charlotte Mandrups Mindful Leadership®-kurser, hvor jeg har lært en del om at arbejde mere erhvervsorienteret, jeg har undervist yoga i hæren, har arbejdet med kræftpatienter og sindslidende m.m.

Alt i alt en efterhånden ret stor portion erfaring, som jeg brænder for at kunne dele med nogle engagerede elever. Jeg har studeret og praktiseret dharma (den buddhistiske lære) siden 2003. I sommeren 2011 blev jeg certificeret mindfulness-instruktør, og jeg nyder i min meditationsundervisning at kombinere buddhismen og yogafilosofien med det lidt mere moderne twist, som mindfulness tilbyder.

Sidst men ikke mindst er jeg mor til Kornelius på 11. Der findes måske ikke en mere givende praksis end at kombinere sin passion for og arbejdet med yogaen med forsøget på at være en nærværende, tålmodig og kærlig mor, så alt det vigtige i livet får lige meget tid og intet bliver overset. Det er den praksis, jeg selv er i gang med lige nu.

## Prana Yoga Shala's yogalæreruddannelse

### UNDERVISERE PÅ UDDANNELSEN

#### **ANNE USINGER** (underviser i anatomi på uddannelsen)

Jeg er uddannet fysioterapeut i januar 2008. Da jeg begyndte min uddannelse i 2004, havde jeg lavet yoga i et halvt års tid og syntes, det var fantastisk at mærke det, jeg lærte på skolebænken på min egen krop.

Jeg har prøvet flere forskellige former for yoga – som for eksempel vinyasa, iyengar og sivananda - men blev ret hurtigt glad for ashtanga, som jeg nu praktiserer fast ca. 5 gange om ugen, og som to gange har ført mig til Mysore, hvor jeg har trænet ved ashtanga yogaens rødder. Da jeg både træner første, anden og en del af tredje serie, er mit kendskab til hvad der sker anatomisk i langt de fleste stillinger ikke bare baseret på boglig viden, men på direkte erfaring.

Jeg har undervist yoga på et par fysioterapi-klinikker, hvor jeg primært har arbejdet med folk med forskellige former for skader. Før jeg begyndte at læse fysioterapi, arbejdede jeg i ti år som dykkerinstruktør i Caribien.

#### **OLE BERTRAM** (underviser i kinesisk medicin på uddannelsen)

Ved en tilfældighed blev jeg i starten af 2000 hevet ind i yogaens verden, hvor min første yogatime foregik i det lokale fitnesscenter. Men det var først et par år efter, da jeg ledte efter noget, som kunne supplere min undervisning og praksis inden for kinesisk kampkunst, at jeg virkelig mærkede alle de facetter, yogaen havde at byde på. Hvad der startede som et tilfældigt møde og et supplement til min kinesiske kungfu blev med årene min faste praksis og holdepunkt og en uundværlig del af mit liv.

Jeg holdt dog også fast i interessen for det kinesiske og ud over at være uddannet yogalærer hos Prana Yoga Shala, er jeg både uddannet akupunktør med speciale i kinesisk kostforståelse, samt BA i kinesisk fra KU, hvor jeg havde særligt fokus på klassisk kinesisk og de tekster, der ligger til grund for den kinesiske medicin i sin moderne udformning, TCM.

**Vi ser frem til at høre fra dig**

-

**prana yoga shala**

magstræde 10c 1.sal

1204 kbh k