

Distansutbildning 1 år

Diplomerad lärare i SLH *Aterhämtningsyoga*



Symptom efter långvarig tress och utmattning är kroppens sätt att berätta för dig att det är dags att ta det lugnt och ta hand om dig själv.


Soulful Living

DISTANSUTBILDNING DIPLOMERAD LÄRARE I SLH ÅTERHÄMTNINGSYOGA

Vill du använda yoga som ett kraftfullt verktyg för att stärka både kropp, själ och sinne? Utbilda dig till yogalärare i Soulful Living Holistic Återhämtningsyoga och hjälp andra hitta tillbaka till balans och välmående.

Du kan gå utbildningen helt fristående eller kombinera den som en vidareutbildning under din resa till SLH återhämtningsterapeut. De fem första teoretiska modulerna är samma som i terapeututbildningen, vilket ger dig en stabil grund i återhämtningen.

KORT FAKTA

Holistisk återhämtning sker på många olika plan inom dig. Du behöver arbeta med både kropp, själ och sinne för att återhämta alla delar av dig själv. Rörelse är en del i helheten och via yogan erbjuder vi dig möjligheten att kunna arbeta mer aktivt med den fysiska kroppen för att främja återhämtning. SLH Återhämtningsyoga är en yogaform som hjälper till att bygga upp kroppen efter utmattning och som bjuder in till ett mjukt möte med alla dina sinnen. Yogaformen är framtagen av vår yogalärare Katharina Tufvesson som har många års erfarenhet av flera olika yogaformer, stresshantering, mindfulness och rörelse.



- ♥ Längd: ca 1 år
- ♥ 20% studietakt
- ♥ All undervisning sker online.
- ♥ Utbildningen har sin grund i återhämtningsprogrammet som du går termin 1
- ♥ Du har två år på dig att slutföra studierna
- ♥ Full flexibilitet.
- ♥ Anmäl dig till föreläsningar när du har tid
- ♥ Fördjupa dig i fokusgrupper om du vill
- ♥ Delbetala räntefritt månadsvis, kvartalsvis eller varje halvår.
- ♥ Pris: Se aktuellt pris på hemsidan.
- ♥ Startdatum: Se aktuella startdatum på hemsidan.
- ♥ Elevmedlemsskap hos yrkesförbund.
- ♥ Ansvars & behandlingsskadeförsäkring under utbildningstiden.
- ♥ Godkänd av Svenska Friskvårdsförbundet
- ♥ Godkänd av Kroppsterapeuterna



INNEHÅLL

Utbildningen bygger på vårt återhämtningsprogram, en metod som vi på Soulful Living utvecklat efter många års arbete med människor som drabbats av stress och utmattning. Metoden bygger på en helhetssyn där kropp, själ och sinne behöver vara i balans för att vi ska må bra.

Teoretisk del

I utbildningens första del får du lära dig teorin bakom återhämtningsterapin. Du får bland annat:

- Återhämtningsprogrammets alla moduler
- Modul fem – "Kroppen del B" från utbildningen till återhämtningsterapeut
- En komplett kurs i mindfulness
- Kunskap om kroppen och återhämtningsterapins 6 gyllene steg

Den här teorin hjälper dig förstå hur stress och utmattning påverkar både kropp och psyke, och gör dig trygg i mötet med deltagare som behöver extra omsorg.

Praktisk del

Efter teorin följer en praktisk termin där du lär dig:

- Mjuka yogapositioner anpassade för stressrelaterad värk och spänningar
- Hur kroppens muskler, fascia och organ påverkas av stress och hur yoga kan stödja återhämtning
- Vikten av säkert yogautövande vid exempelvis smärta eller åldrande

Vi går även igenom yogans historia, filosofi och din roll som yogalärare.

Andning och närvaro

Andningsövningar är en viktig del av utbildningen. Du lär dig hur andningen kan minska stress, öka närvaro och stötta kroppen både fysiskt och mentalt.

Upplägg

- **Första halvåret:** Teoretiska studier, online-yogapass med Katharina Tufvesson (frivilligt)
- **Andra halvåret:** Praktisk yogautbildning, cirka 75 lärarledda timmar + självstudier och egen praktik

Om återhämtningsyoga

Återhämtningsyoga är en aktiv yogaform som stärker kroppen och hjälper till att bryta stillastående mönster. Här blandas mjuka, stärkande rörelser med lugna positioner. Du kan inte vila dig ur en utmattning — därför hjälper vi kroppen att hitta ny energi genom varsam rörelse och närvaro.

"Utbildningen har gett mig ett helt nytt perspektiv på hur kropp och själ kan integreras och bli en helhet i denna fantastiska Återhämtningsyoga. Stunden på mattan är prestationslös och tillåtande, vilket bidrar till att varje deltagare är avslappnade redan från start. Jag upplever att denna yogaform passar en bred kundkrets och många har ett stort behov av detta återhämtande sätt att röra på sig. Citat från kund " Fantastisk yogaklass, kände verkligen effekten av återhämtningen av yogan"

- Jeanette Ekström, Parkens hälsa & energi
Dipl. lärare i SLH Återhämtningsyoga

VAD INGÅR I UTBILDNINGEN?

- ♥ Termin 1: Fem inledande teoretiska moduler, d.v.s hela återhämtningsprogrammet och "kroppen del B" från utbildningen till återhämtningsterapeut. Du får två förinspelade lektioner i veckan.
- ♥ Termin 1: Deltagande online på ordinarie yogapass i återhämtningsyoga (frivilligt).
- ♥ Termin 1 & 2: Liveföreläsningar online inom ämnena i de teoretiska delarna av utbildningen.
- ♥ Termin 1 & 2: Fokusgrupper med fördjupning inom ämnena i de teoretiska delarna av utbildningen. Ger fördjupningstimmar på kursintyg (frivilligt).
- ♥ Termin 2: Möjlighet att fortsätta på de teoretiska delarna av utbildningen från termin 1 som du inte hunnit slutföra.
- ♥ Termin 2: En modul med fem praktiska yogaklasser, förinspelade.
- ♥ Termin 2: Fyra moduler som är liveträffar via Zoom, en helg i månaden, lördag-söndag 9.00-13.00. Obligatorisk närvaro.
- ♥ Termin 2: Hemarbete mellan liveträffarna och modulerna.
- ♥ Diplomerings sker senast två år efter påbörjad utbildning. Diplomerings innebär planering, genomförande och inspelning av en klass samt beskrivning av upplägget. Återkoppling sker individuellt via Zoom.

LÄRARE PÅ UTBILDNINGEN ÄR:

- ♥ Huvudlärare: Katharina Tufvesson
- ♥ Lärare föreläsning/ teori: Marie Ternrud
- ♥ Lärare föreläsning/ teori: Emilia Möller
- ♥ Lärare föreläsning/ teori: Maria Larsson
- ♥ Lärare föreläsning/ teori: Malin Larsson



KATHARINA TUFVESSON, HUVUDLÄRARE PÅ UTBILDNINGEN

När jag deltog på ett av mina första yogapass för över 20 år sen sa läraren på slutet "var rädd om din kropp, du ska bo i den hela det här livet". De orden fastnade och jag har sedan dess på olika sätt arbetat utifrån den vetskapen, först och främst med mig själv för att kunna föra det vidare till andra.

Jag är yogaledare med utbildning i bland annat Hathayoga, Yinyoga, Restorative Yoga och Samayoga, Diplomerad stress- och friskvårdsterapeut, mindfulnessinstruktör och coach. Har även utbildning i Hälso psykologi och NVC (Non violent communication). Under många år har jag även varit verksam inom Friskis & Svettis, som utbildare inom olika träningsformer, bl.a. Yoga.

Jag har alltid älskat att vara i naturen, när jag hade förmånen att arbeta i Hälso trädgården i Torup fick jag stor insikt om dess läkande kraft.

Tillsammans med min man driver jag Näsets Yoga & Samtal. Jag ser fram emot att möta dig och få dela min passion och mina erfarenheter.

Se aktuella starter och priser på hemsidan!
www.soulfulliving.se

NÅGRA AV ÅTERHÄMTNINGSYOGANS POSITIVA EFFEKTER

- ♥ Ökad ledrörlighet - Stress och utmattning bidrar till minskad rörlighet med muskler som låser lederna i snäva positioner. Rörelserna i yogan frisätter dina leder och mjukar upp dina muskler.
- ♥ Andningstekniker som främjar lugn och ro - din andning är en tydlig måttstock på din stress. En lugnare andning sänder lugnande signaler till kropp och sinne samtidigt som syresättningen i blodet balanseras.
- ♥ Ökad mental och fysisk hälsa - Återhämtningsyogan hjälper din hälsa på många olika sätt. Bland annat frigörs toxiner från dina muskler i rörelserna vilket underlättar för immunförsvaret att stå emot infektioner.
- ♥ Förbättrar sömnen - Rörelse frisätter lugnande hormoner och reducerar mängden stresshormoner som lagras i kroppen. Du får även lättare för att blansera produktionen av stresshormonet kortisol som kan orsaka sömnsvårigheter när det är ur balans.
- ♥ Stärker immunförsvaret - Genom utrensning av slaggprodukter, ökat upptag av näringsämnen och övningar som hjälper din kropp att bli starkare och piggare som en aktiv del av din motståndskraft.
- ♥ Främjar koncentrationen - När du är i medveten närvaro under yogastunden tränar du koncentrationen eftersom du hela tiden är i kontakt med kropp, själ och sinne. Koncentration är som en muskel som du behöver träna för att den ska stärkas.
- ♥ Har positiv effekt på minnet - Minnet blir påverkat av stresshormoner, av brist på sömn och stillasittande. Den positiva effekten på minnet är en effekt av det ökade fokus på hjärnhälsa som rörelserna ger i kombination med träningen av sinnet.
- ♥ Minskade stressymptom som t.ex. ångest och depression - Rörelse som främjar återhämtning och övningar som stillar sinnet ger sammantaget hjärnan goda förutsättningar för att hantera livet med mindre stress, ångest och oro. Ångest, oro och depression kan vara ett symptom på ett långvarigt överskott av stresshormoner som minskar med återhämtningsyoga.
- ♥ Positiva effekter på bland annat högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar. Musklerna hjälper hjärtat och kärlen precis som kärlen och hjärtat hjälper musklerna. Yogan bidrar till alla dessa delar och ger dig bra förutsättningar för god kärllhälsa.



*Våra utbildningar är inte CSN berättigade.
Men du kan delbetala utbildningen räntefritt direkt till oss!*

GENERÖS FLEXIBILITET

FÖRINSPELADE LEKTIONER!

Förinspelade lektioner släpps varje onsdag tills du är klar med teorin från termin 1. Du får två lektioner i veckan och kan se dessa när du vill.

SE HUR MÅNGA GÅNGER DU VILL!

Du kan se varje förinspelad lektion som du fått tillgång till hur många gånger du vill under tiden du har tillgång till utbildningen.

LIVETRÄFFAR VIA ZOOM!

Vi ses på föreläsningar och i fokusgrupper under termin 1 & 2. I de praktiska modulerna på termin 2 ses vi live via Zoom en gång i månaden. Aktuella datum finns på hemsidan.

ÅTERKOMMANDE LIVEFÖRELÄSNINGAR

Alla föreläsningar som tillhör teoridelarna ges flera gånger per termin på olika dagar och tider, anmäl dig till det tillfälle som passar dig bäst!

VAR SOCIAL

Du väljer själv om du vill interagera socialt med dina klasskamrater eller inte, möjligheterna är många, men det är inget krav under termin 1.

FRIVILLIGA FOKUSGRUPPER

Det är helt frivilligt att delta i fokusgrupper, men vi rekommenderar dessa varmt, vi får mycket beröm för dessa av våra elever!

PAUSA OM DU BEHÖVER

Ta en paus när du vill under utbildningen, eller gör den i långsammare takt. Gör utbildningen i normaltakt under ett år eller disponera dina två år på annat sätt. Du planerar själv.

DATOR, PADDA ELLER APP I TELEFONEN

Se lektioner eller delta i föreläsningar i app eller på webben, var och när du vill!

FRIVILLIGA RETREATS

Det är frivilligt att delta på våra retreats, men vi rekommenderar dessa varmt. Gemenskapen brukar vara fantastisk! Du betalar endast för kost och logi.



KRAV/ EXAMINATION

♥ För att komma framåt i de teoretiska delarna av utbildningen, och ta del av nya moduler, behöver du bli godkänd på innevarande modul med de inlämningsuppgifter som tillhör. Alla uppgifter ska vara godkända vid examination.

♥ Godkänt deltagande i fokusgrupper innefattar en individuell inlämningsuppgift.

♥ Godkänt deltagande i föreläsningar kräver att du deltar med bild.

♥ I slutet av utbildningen lämnar du, tillsammans med ditt upplägg, in en inspelad yogaklass du själv planerat och hållit för en grupp.

♥ Du behöver acceptera och följa Soulful Livings etiska regler för att kunna vara verksam inom yrket.

GEMENSKAP

♥ Ansvarig lärare ger dig löpande feedback på dina inlämningsuppgifter så att du får vägledning och stöd på din inre resa.

♥ Vi erbjuder retreats för våra elever två gånger om året där du får möjlighet att träffa oss och dina klasskamrater. På retreatet betalar du endast för mat och logi.

♥ Under utbildningen erbjuder vi ett stort antal föreläsningar där du får möta oss, dina klasskamrater och andra elever från Soulful Living.

♥ Fokusgrupper - Här har du möjlighet att dela med dig av dina tankar tillsammans med dina klasskamrater samtidigt som gruppen lär mer om ett utvalt ämne i utbildningen.

♥ Under de praktiska delarna av utbildningen, d.v.s termin 2, tillhör du en klass där ni tillsammans utforskar yogan och lär tillsammans med Katharina Tufvesson.

♥ I communityn för utbildningen får du information, du kan ställa frågor och möta både oss och dina klasskamrater när du vill.

♥ Om du behöver ytterligare samtalsstöd kan du alltid boka samtal med en lärare till förmånliga priser. Vi erbjuder paketpris och avbetalning.

MODULER SOM INGÅR I UTBILDNINGEN

MODUL 1 - EN INRE RESA, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM TERMIN 1

20 lektioner

- ♥ Holistisk lära
- ♥ Vad är stress & utmattning?
- ♥ Vad är återhämtning?
- ♥ Du är inte dina tankar
- ♥ Självförtroende, självkänsla, självbild & självmedkänsla
- ♥ Ditt inre barn
- ♥ Meditationer & övningar
- ♥ Medveten närvaro
- ♥ Ångesthantering
- ♥ Rädsla & kärlek
- ♥ Medberoende
- ♥ Högkänslighet

MODUL 2 - KROPPEN A, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM TERMIN 1

4 lektioner

- ♥ Vad är stress?
- ♥ Kamp- & flyktreaktionen
- ♥ Kortisol
- ♥ Inflammation
- ♥ Antiinflammatorisk kost
- ♥ Inflammationsdrivare
- ♥ Inflammationsdämpare
- ♥ Träning
- ♥ Varför får man ångest?

MODUL 3 - MINDFULNESS, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM TERMIN 1

10 lektioner

- ♥ En fullständig mindfulnesskurs 10 veckor
- ♥ De 7 (9) attityderna
- ♥ Historien om mindfulness
- ♥ Mindfulnessmeditationer
- ♥ Mindfulness & utmattning
- ♥ Att leva ett mindfult liv
- ♥ Övningar & självreflektion
- ♥ Medveten närvaro
- ♥ Autopiloten & livshantering

MODUL 4 - 6 GYLLENE STEG, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM TERMIN 1

6 lektioner

- ♥ Varje gyllene steg ägnas en lektion och förklaras på djupet
- ♥ Stegen tar dig mot återhämtning och nya perspektiv
- ♥ Innehåller enkla visdomar som hjälper dig i vardagen
- ♥ Att leva återhämtning
- ♥ Acceptans, förlåtelse, ansvar & självkännedom
- ♥ Meditationer & övningar

MODULER SOM INGÅR I UTBILDNINGEN

MODUL 5 - KROPPEN DEL B, TEORI TERMIN 1

4 lektioner

- ♥ Diagnos i ett historiskt perspektiv
- ♥ Hjärnan
- ♥ Signalsubstanser
- ♥ Hormoner & klimakterie
- ♥ Vänster & höger hjärnhalva
- ♥ Sympatiska & parasympatiska nervsystemet
- ♥ Fascia & lymfsystemet
- ♥ Vagusnerven & vagustonen

MODUL 7 - KROPPEN, PRAKTIK TERMIN 2

Liveträff via Zoom

- ♥ Kroppen vid stress & utmattning
- ♥ Kroppens fysiologi (muskler, leder, bindväv)
- ♥ Vad är värdefullt att ha kännedom om för ett säkert och hållbart utövande av yoga ur ett fysiskt perspektiv?
- ♥ Andningsfysiologi
- ♥ Fysioterapeut - Stina Dahan
- ♥ Pranayama (andningsövningar)
- ♥ Asanas (introduktion till övningar, positioner och flöden)

MODUL 9 - UPPLÄGG & LEDARSKAP, PRAKTIK TERMIN 2

Liveträff via Zoom

- ♥ Att planera en klass, vad ska jag tänka på
- ♥ Verktyg för ledarskap - röst, språk, kropp
- ♥ Olika passupplägg, kortare, längre, morgon, kväll

MODUL 6 - GRUNDEN I ÅTERHÄMTNINGSYOGA, PRAKTIK TERMIN 2

Liveträff via Zoom

- ♥ En introduktion till yoga med yogans historia, chakrasystemet och yogans inre liv
- ♥ Hur kan vi använda yogan som ett verktyg vid stress & utmattning?
- ♥ Yoga för återhämtning - enkla flöden och stilla positioner i lugnt och tillåtande tempo utan prestation

MODUL 8 - ASANAS, PRAKTIK TERMIN 2

Liveträff via Zoom

- ♥ Asanas - praktisk genomgång av alla de övningar och flöden vi använder inom Återhämtningsyogan



MODUL 10 - TEMAKLASSER, PRAKTIK TERMIN 2

5 lektioner

- ♥ 5 förinspelade yogaklasser med olika teman
- ♥ 1 pass i veckan

YRKET OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

Som färdig lärare i SLH Återhämningsyoga kan du leda grupper i återhämningsyoga med specifik kunskap kring återhämtning, stress och utmattning. Yrket är varumärkesskyddat vilket innebär att du kan vara trygg i att alla som har denna titel har samma kunskap och kvalitet. Utbildningen är godkänd av Svenska friskvårdsförbundet som är ett av Sveriges största förbund för terapeuter.

Yrket har en egen organisation för elever, lärare i återhämningsyoga, diplomerade återhämninsterapeuter och diplomerade återhämningscoacher där man håller kontakten som kollegor, anordnar retreat och finner nya samarbetsmöjligheter. Det finns även ett företag, som är startat av våra återhämtningsterapeuter, som heter Återhämningsverket där man samarbetar med upphandlingar och marknadsföring av yrket.

FOKUSGRUPPER

- ♥ Fokusgrupperna är inte obligatoriska men det ger ett stort mervärde i form av fördjupande kunskaper och gemenskap med klasskamraterna.
- ♥ Du kan ingå i grupper med 3-8 elever och ni möts på Zoom eller någon liknande plattform.
- ♥ Ditt deltagande i en fokusgrupp kommer att finnas med som fördjupning i ditt studieintyg.

FÖRELÄSNINGAR

- ♥ Vi erbjuder varje föreläsning flera gånger varje termin vid olika tider, d.v.s både dagtid och kvällstid. Du anmäler dig själv till den föreläsningstid som passar dig bäst.
- ♥ Vi rekommenderar att du är med på alla våra föreläsningar som tillhör de moduler du har tillgång till. Det ger ytterligare kunskaper och djup till din utbildning.

ÄMNEN FÖR FOKUSGRUPPER

- ♥ Berättelsen om dig
- ♥ Medberoende som orsak till utmattning
- ♥ Högekänslighet
- ♥ Mindfulness i vardagen
- ♥ Meditation - tillsammans provar ni olika tekniker
- ♥ 6 gyllene steg



FINANSIERING

VI ERBJUDER FYRA OLIKA BETALNINGSLTERNATIV

ALTERNATIV 1 - HELA UTBILDNINGEN

Du betalar hela beloppet månaden innan utbildningens start.

ALTERNATIV 2 - HALVÅRSVIS

Dela upp beloppet i 2, faktura kommer var 6:e månad med start månaden innan utbildningens start.
Totalt 2 betalningar.

ALTERNATIV 3 - KVARTALSVIS

Dela upp beloppet i 4, faktura kommer var 3:e månad med start månaden innan utbildningens start.
Totalt 4 betalningar.

ALTERNATIV 4 - MÅNADSVIS

Månadsvis delbetalning i 12 månader, första fakturan kommer månaden innan utbildningens start.
Totalt 12 betalningar.

Aktuella priser och summor hittar du på www.soulfulliving.se

OBS!

Första betalningen måste vara oss tillhanda den dagen du önskar påbörja utbildningen. Aviavgift tillkommer vid månadsbetalning. Kreditupplysning kan komma att göras vid delbetalning. Påminnelseavgift f.n. 60 kr samt ränta enligt räntelagen.



TIPS

♥ Delar av utbildningen kan tas som friskvård där du kan nyttja ditt friskvårdsbidrag.

♥ Visste du att du kan ansöka om finansiering hos både omställningsfonden och trygghetsrådet?

ANMÄLAN

♥ Du anmäler dig enkelt på vår hemsida: www.soulfulliving.se



VARMT VÄLKOMMEN TILL SOULFUL LIVING!
ANMÄL DIG ENKELT PÅ WWW.SOULFULLIVING.SE