

## **Moduloversigt**

### **Den Intuitive Yogalæreruddannelse 2020-2021**

#### **Modul 1-2**

Introduktion til uddannelsen, Yogaens historie, filosofi og udvikling  
Anatomi og fysiologi, Bevægeapparatet

#### **Modul 3-4**

Yogisk anatomi, Chakra  
Åndedrætssystemet, Pranayama, Mudra & bandha  
Meditation

#### **Modul 5-6**

Hatha yoga, stillinger, sekvensering, yoga- og undervisningsteknik, Sanskrit, Repetition af modul 1-4

#### **Modul 7-8**

Yin yoga & Restorativ yoga, stillinger, sekvensering, yoga- og undervisningsteknik, Nervesystemet. Eksamensopgaven skrives mellem modul 7 og 8.

#### **Modul 9**

Yoga for organerne, Yoga for specifikke målgrupper, Praktikum

#### **Modul 10**

Ayurveda, Yogisk kost og livsstil, Mantra og chants, Seva, Repetition, At være yogalærer

#### **Modul 11**

Eksamen

Mindre ændringer kan forekomme –  
fx at noget af indholdet gennemgås på et andet modul, såfremt det passer bedre i forløbet.