

200 timers Yoga Alliance godkendt

Intuitiv hatha yogalæreruddannelse

Opstart d. 14. november 2020

udbydes af Kira Løve, E-RYT500
indehaver af my yoga studio, Charlottenlund

Fordyb dig i yogaen og bliv uddannet yogalærer

Den Intuitive yogalæreruddannelse (RYT200) - er en yogalæreruddannelse, hvor du bliver klædt på til at undervise – ikke bare holdundervisning, men også i yoga for specifikke målgrupper, så din undervisning kan skræddersys til enten dig selv og dine behov eller de målgrupper du ønsker at undervise – en kompetence der vil styrke dine jobmuligheder efter endt uddannelse.

*11 weekender - lørdage og søndage fra kl. 08.30-16.30
200-siders manual og internationalt anerkendt certificering
Pris fra 21.995,- kr.* (*med early-bird rabat og betalingsmulighed 1)
Læs mere nedenfor og på my yoga studios hjemmeside: www.myyoga.dk.*

Uddannelsesindhold – Curriculum

Yoga-teknik – 100 timer

Gennem bevidst arbejde med åndedrættet (pranayama), muskler, bindevæv, kirtler, organer, lymfesystem, nervesystem, meridianbaner og meditation, samt forskellige tilgange til at arbejde med krop og sind (hatha yoga, yin yoga, restorativ/genopbyggende yoga, yoga for specifikke målgrupper, mantra/chanting) anvendes yogaen som redskab til at skabe bedre balance i krop og sind.

Anatomi og fysiologi – 30 timer

Gennemgang af kroppens opbygning, herunder skelettet, muskler, bindevævet, åndedrætssystemet, nervesystemet, organer, kirtler – herunder hormonproduktionen, lymfesystemet samt yogisk anatomi: energisystemet, chakra, nadier, prana, mudras og bandha.

Undervisningsteknik – 50 timer

Undervisningsmetoder, opvarmning, asana-gennemgang (stående stillinger, bagoverbøjninger, twist, foroverbøjninger, omvendte stillinger, balanacestillinger og afspænding), yoga for udvalgte livsstadier (gravid yoga og senior yoga), sekvensering, brug af yogaudstyr, verbal guidning og “hands-on” assistering.

Yogaens historie og yogafilosofi – 30 timer

Grundlæggende yoga filosofi (Bhagavad Gita, Pantanjalis Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradipika, gennemgang af yogaens 8 grene, yogaens historie og udvikling, herunder gennemgang af de forskellige yogaskoler og yogaretninger, yoga som livsfilosofi, yogisk livsstil (herunder kost), meditation, bevidsthed og oplysning. Samt introduktion til sanskrit og gurmukhi, etik og moral og læren om det at være yogalærer samt introduktion til ayurveda.

Praktikum – 20 timer

Hvor der undervises, observeres og assisteres. Der trænes i sekvensering, klasseopbygning, temavalg, fremtoning og placering i rummet og i at undervise yoga for specifikke målgrupper.

Underviser

Hovedunderviser, Kira Løve, E-RYT500, indehaver af my yoga studio, Charlottenlund

Yogaen har været en del af Kiras liv siden år 2000. Siden 2006 har hun undervist mere end 8000 yogaklasser. Kira har gennemført 5 Yoga Alliance godkendte yogalæreruddannelser indenfor hatha yoga, vinyasa yoga, anusara yoga, kundalini yoga & gravid yoga. Kira er desuden uddannet restorativ yogalærer, yin yogalærer og har specialiseret sig i yoga anvendt som terapi. Kira har desuden gennemført 3 coachuddannelser (life coach fra Mindjuice, mastercoach fra Manning Inspire samt en mindre NLP uddannelse). Kira har yderligere gennemført 300 timers kursus i anatomi, fysiologi og sundhedslære. Kira er certificeret Reiki healer (reiki I, II og III), Pranic healer I og II, samt Theta healer I og arbejder både med yoga, meditation, åndedrætsstræning, healing og coaching. Sammenlagt har Kira mere end 2000 timers uddannelse relateret til krop og sind.

Gæsteundervisere

Der vil være enkelte gæsteundervisere, der byder ind med undervisning, men Kira vil være den gennemgående lærer under hele forløbet.

Uddannelsesdatoer 2020/2021

Opstart 14– 15. november 2020 (modul 1)

28-29. november (modul 2)

12-13. december (modul 3)

16-17. januar (modul 4)

30-31. januar (modul 5)

27-28. februar (modul 6)

13-14. marts (modul 7) (den skriftlige opgave skrives mellem modul 7 og 8)

10-11. april (modul 8) (aflevering af den skriftlige opgave ved modul 8 – fx i nogle af Påskedagene)

08-09. maj (modul 9)

05-06. juni (modul 10)

19-20. juni (modul 11) (eksamensdage og afslutning på yogauddannelsen d. 19-20. juni)

Programmet er med forbehold for mindre ændringer.

Lokation for yogauddannelsen

my yoga studio

Hyldegårdsvej 29

2920 Charlottenlund



Pris og betalingsmuligheder for den Intuitive yogalæreruddannelse

Early-bird rabat: Tilmeld dig yogauddannelsen senest d. 1. september 2020 og spar 2.000 kr. på uddannelsen

Pris fra kr. 21.995,-* (*med early-bird rabat og ved betalingsmulighed 1)

- 1. betalingsmulighed: Pris 23.995 kr.: Depositum á 3.995 kr. + 2 rater á 10.000 kr. med betaling senest den dag uddannelsen starter dvs. d. 14/11-2020 (rate 1) og d. 16/1-2021 (rate 2).

- 2. betalingsmulighed: Pris 25.995 kr.: Depositum á 3.995 kr. + 6 mdr. rater á 3.000 kr. og 1 rate af 4.000 kr. Første rate betales ved uddannelsesstart dvs. d. 14/11-2020 og herefter er betalingsdatoen d. 1. i hver måned til uddannelsen er betalt.
- Såfremt du tilmelder dig senest d. 1. september 2020, så opnår du 2.000 kr. i rabat på rate 2 ved betalingsmulighed 1. Ved betalingsmulighed 2 betyder det, at den sidste rate bliver på 2.000 kr. i stedet for 4.000 kr.
- Early-bird rabatten opnås kun såfremt alle tidligere rater er betalt.
- Depositum er en del af uddannelsens samlede pris.

Betalingen skal være på plads for at blive eksamineret.

Betaling af depositum betragtes som en aftale om, at du har tilmeldt dig uddannelsen. Pladsen er derefter din, også selvom du skulle beslutte dig for ikke at gøre brug af den. Den vil derfor ikke blive videresolgt til anden side, hvis du springer fra uddannelsen, hvorfor indbetalinger til uddannelsen (depositum og rater) heller ikke refunderes. Betaling af depositum foregår online via dette link:

https://myyoga.halbooking.dk/newlook/proc_varer.asp

Tilmelding på kira@myyoga.dk. Det er også på denne e-mailadresse, at du booker et en-til-en møde for at høre mere om uddannelsen. Der afholdes ikke gruppe-informationsmøder, men alle interesserede inviteres til et en-til-en møde i studiet, hvor der kan stilles spørgsmål til uddannelsen, hvor jeg kan få en fornemmelse af, hvorvidt du er klar og hvor vi kan forventningsafstemme mv.

Ofte stillede spørgsmål

Hvad kan jeg undervise i efter endt uddannelse?

Du bliver uddannet hatha yogalærer – og det er den yogaform, som vil stå på dit eksamensbevis. Du vil dog få så grundig en indføring i yin yogaen, så du også kan byde ind på klasser i dette – dette står også på dit eksamensbevis. Desuden lærer du, hvordan man sekvenserer, så du kan undervise i yoga for specifikke målgrupper og du vil også kunne bruge elementer fra den restorative yoga i din undervisning.

Hvad nu hvis...?

Hvad nu hvis jeg misser noget undervisning?

Der er lagt så mange timer til uddannelsen, at du kan gennemføre og gå op til eksamen, selvom du mangler 2 hele dage. Det anbefales dog, at du har fået gennemgået hele pensum. Der kan tilkøbes enesessioner, hvis du misser noget undervisning. Gennemgang af en undervisningsdag kan tilkøbes for 500 kr. pr. time og beløbet deles mellem jer, hvis I er flere som ønsker at deltage. En undervisningsdag kan gennemgås på 2-3 timer, når den foregår som en-til-en undervisning. Drejer det sig om enkelte timer, kigger vi sammen på behovet for ekstraundervisning i det enkelte tilfælde. Enesessioner til repetition kan tilkøbes for 500 kr. pr. session á 60 minutter, så længe du er på yogauddannelsen.

Hvad nu hvis jeg ikke består eksamen?

Så får du at vide, hvad der mangler for, at du kan bestå og når du føler dig klar, kan du komme til reeksamen. En reeksamen koster 1.500 kr.

Kan jeg være for ung eller for gammel? Hvad hvis jeg ikke kan alt det fysiske med min krop? Hvad hvis jeg er bange for nogle stillinger? osv.

Din alder er underordnet. Det handler om at have lyst til at deltage og at ville lægge tid og energi i uddannelsen. Du vil altid have nogle forcer. Dem anvender vi til at arbejde med det som måtte være en udfordring. Der kan ske meget udvikling fra start til slut på uddannelsen.

Hjemmearbejde

Det må forventes i gennemsnit ca. 2-3 timers hjemmearbejde om ugen. Hjemmearbejde kan bestå af forberedelse af korte undervisningssekvenser, læse i manualen eller læse i de bøger, som hører til pensum. Hjemmearbejde kan også være at komme på yogaklasser. Litteraturen på uddannelsen er primært på dansk.

Ekstraudgifter

Ekstraudgifter vil blive holdt på et så lavt niveau som muligt, men der vil skulle indkøbes nogle bøger og du vil skulle deltage på minimum 20 yogaklasser under uddannelsens forløb. De 20 klasser kan tages, hvor du ønsker det. De behøver ikke at tages i my yoga studio. Bogudgiften estimeres til at være på maks. 1.200 kr. De 20 yogaklasser koster det, som det koster at gå til yoga der, hvor du vil tage klasserne. Hvis du har mulighed for at låne bøgerne, vil udgiften være mindre.

Yoga hos my yoga studio

Du behøver ikke at gå til yoga i my yoga studio under uddannelsen, men du er meget velkommen.

Hvor mange deltagere skal der være for at uddannelsen gennemføres?

Uddannelsen gennemføres med minimum 8 tilmeldte og der er maks. plads til 16 deltagere. Alle udbudte uddannelser er indtil videre blevet gennemført.

Hvor gennemtestet er uddannelsen?

Uddannelsen har været gennemført 8 gange tidligere.



”Mit mål med denne yogauddannelse er at tilbyde dig en uddannelse som giver dig en grundig indføring i yogaen. Uddannelsen er både for dig som ønsker at fordybe dig i yogaen og for dig som ønsker at blive certificeret yogalærer. Der vil primært blive taget udgangspunkt i hatha yogaen, men du vil også møde andre udtryksformer af yogaen således, at du bliver præsenteret for flere tilgange og derigennem kan opnå en større forståelse for yogaen. Uddannelsen lægger op til, at du får en så god forståelse for, hvad det er de enkelte redskaber, øvelser, stillinger i yogaen gør godt for, således at du bliver i stand til med fagligviden om yogaen og intuition at kunne vælge de øvelser, som kan skabe bedre balance i dig eller i dem du underviser. Deraf navnet den Intuitive yogalæreruddannelse. Uddannelsen lægger op til, at du kan skabe dit eget undervisningsudtryk. På uddannelsen trænes du i at kunne undervise temaklasser og specifikke målgrupper, således at du også kan byde ind med yogaen nogle steder, hvor yogaen måske ikke har været før. Du vil stifte bekendtskab med mange af yogaens elementer, så vi som yogalærere kan være med til at skabe balance hos os selv og andre – ikke bare fysisk men også mentalt. Uddannelsen er godkendt af Yoga Alliance og indeholder alle de elementer der skal til for, at du efter bestået eksamen kan blive Yoga Alliance godkendt (RYT200).”

- Kira Løve, E-RYT500