

Distansutbildning 1,5 år

Diplomerad lärare i SLH
Återhämtningsyoga



Moduler som ingår i utbildningen

Vid startdatumet ska du ha läst in modul 1-5 och fått godkänt på inlämningsuppgifter. Dessa moduler kan du börja med när du vill – och läsa in när du vill innan startdatumet.

MODUL 1, 20 LEKTIONER

Lär känna dig själv

- ♥ Vad är stress och utmattning?
- ♥ Vad är återhämtning?
- ♥ Sinne, kropp och själ
- ♥ Övningar
- ♥ Självförtroende, självkänsla, självbild och självmedkänsla
- ♥ Ditt inre barn
- ♥ Meditationer
- ♥ Här och nu
- ♥ Ångesthantering
- ♥ Rädsla och kärlek
- ♥ Medberoende
- ♥ Högekänslighet

MODUL 2, 4 LEKTIONER

Lär känna din kropp DEL A

- ♥ Vad är stress?
- ♥ Kortisol
- ♥ Inflammation
- ♥ Antiinflammatorisk kost
- ♥ Träning
- ♥ Ångest

MODUL 3, 4 LEKTIONER

Lär känna din kropp DEL B

- ♥ Diagnos i historiskt perspektiv
- ♥ Hjärnan
- ♥ Signalsubstanser
- ♥ Hormoner
- ♥ Klimakteriet
- ♥ Vänster & höger hjärnhalva
- ♥ Sympatiska och parasympatiska nervsystemet

MODUL 4, 10 LEKTIONER

Mindfulness

En fullständig kurs i mindfulness på 10 veckor

- ♥ Dom 7 attityderna
- ♥ Historien om mindfulness
- ♥ Mindfulnessmeditationer
- ♥ Mindfulness & Utmattning
- ♥ Hur lever jag ett mindfult liv?

Diplomering i SLH Återhämtningsyoga måste tas ut senast 3 år efter att man påbörjat utbildningen. Utbildningen sker helt online, live, via Zoom och vår utbildningsplattform plus hemarbete och diplomering.

En gång om året har vi fördjupningsträffar på ett retreat där vi kan vidareutveckla våra kunskaper inom yogans magiska värld.



Magin i yogans läkande krafter

MODUL 5, 6 LEKTIONER

6 Gyllene steg mot återhämtning

- ♥ Varje gyllene steg ägnas en lektion och förklaras på djupet
- ♥ Stegen tar dig mot återhämtning och nya perspektiv
- ♥ Innehåller enkla livsregler som hjälper dig i vardagen
- ♥ Meditationer
- ♥ Övningar

MODUL 6

Grunden i Yoga och Återhämtningsyoga

En introduktion till yoga med yogans historia, chakrasystemet och yogans inre liv

- ♥ Yoga för återhämtning – det finns många olika former av yoga, några är mer fysiska andra mer meditativa och lugna. I yoga för återhämtning använder vi enkla flöden och stilla positioner i lugn och tillåtande tempo utan prestation
- ♥ Hur kan vi använda yogan som ett verktyg vid stress & utmattnig

MODUL 7

Kroppen

- ♥ Kroppen vid stress & utmattnig (hur påverkas kroppen)
- ♥ 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 8

Asanas

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

MODUL 9

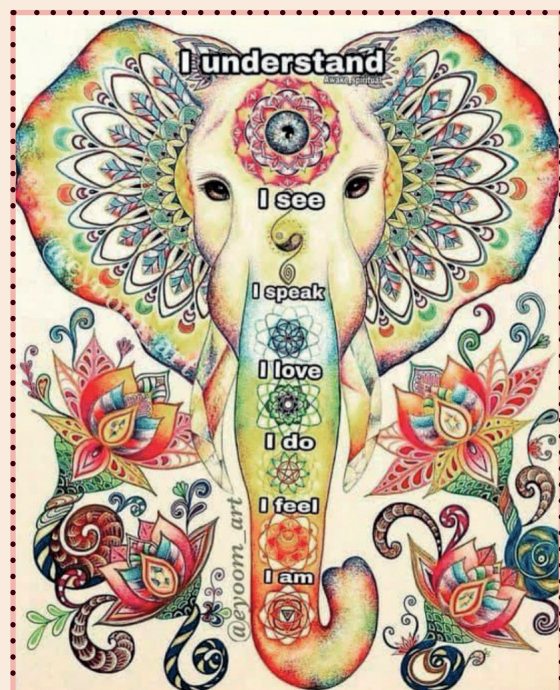
Upplägg & Ledarskap

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

MODUL 10

Temaklasser

- ♥ 5 förinspelade yogaklasser med olika tema, 1 pass per vecka



Pris för utbildningen

Vid anmälan faktureras 900 kr i anmälningsavgift. Därefter kan du välja om du vill betala utbildningen i sin helhet eller att delbetala enligt något av följande alternativ:

Alternativ 1

Betala utbildningen i sin helhet. 24 100 kr.

Alternativ 2

Månadsvis, första fakturan kommer månaden innan utbildningen börjar (aviavgift 9 kr/faktura). Observera att kreditupplysning kan komma att göras vid delbetalning.

1 515 kr/månad i 16 månader.

Alternativ 3

Delbetala 3 gånger. 8 040 kr/del.



Yogalärare Katharina Tufvesson

Yogalärare, Mindfulnessinstruktör, Stressterapeut och Coach
Yogalärare med passion för rörelse där kroppen och själen får samverka på ett harmoniskt sätt. Är diplomerad mindfulnessinstruktör via Mindfulnesscenter samt stressterapeut och har arbetat många år med friskvård och hälsa på arbetsplatser. Arbetar även som utbildare i Friskis&Svettis Riks Yoga utbildarteam. Har ett stort intresse för naturen och dess helande kraft och var med och drev Hälsoträdgården i Torup.

Observera

- ♥ Påminnelseavgift 60 kr
- ♥ Kostnad för litteratur tillkommer
- ♥ Vi måste ha tagit emot din första delbetalning (eller hela om du valt det alternativet) för att du ska kunna påbörja din utbildning.



Gästföreläsare "Kroppen"

Stina G. Dahan arbetar som fysioterapeut med fördjupning inom mental hälsa, trauma och yoga och driver EatMoveLive. De senaste åren har hon arbetat inom psykiatri, ätstörningsvården och som konsult inom beroende.

Fokus är fysisk och mental hälsa. Är nördig när det kommer till kroppens resurser, hur den kan bidra och hur den kan påverka mindet i positiv riktning.

