



hamsa yoga studio

yogalæreruddannelse



Registered Yoga School

hamsa yoga studio nørrebrogade 19, baghuset th DK - 2200 copenhagen n phone +45 35367077 info@hamsayoga.dk www.hamsayoga.dk

introduktion

Det er for fedt at undervise yoga. Mange yogier oplever, at de simpelt hen er ved at flyde over med gode ideer og oplevelser, som de har lyst til at dele med andre, og så er det tid til en yogalærer-uddannelse. Det er intet mindre end en gave at formidle noget, der ligger ens hjerte nært, men samtidig kan det også være udfordrende at give noget så delikat videre til andre. Hvordan formidler man en følelse, en fornemmelse, en tanke og en stemning? Hvordan får man det til at dreje sig om de andres proces og ikke ens egen? Hvordan kan man få sine elever til at bage brownies ?

Vi er rigtig glade for igen i år at tilbyde yogalæreruddannelse på Hamsa Yoga Studio. Vi glæder os til at føre vores unikke, hjerte-orienteret tilgang til yoga videre til alle jer, der ønsker at gå dybere i jeres forståelse af yogaen og som bliver optaget på uddannelsen. Denne yogauddannelse er på landsplan en enestående mulighed. Uddannelsen lever op til internationale standarder, da vi som en af de få yogaskole i Danmark er blevet anerkendt af yoga alliance som RYS (registered yoga school). Vi håber på at kunne inspirere og uddanne yogaundervisere af højeste kvalitet, hvor glæde, humor, sikkerhed, grundighed og ærlighed er nøglebegreber.

Hvem kan deltage? Uddannelsen henvender sig til alle dem, der ønsker at fordybe sig i deres praksis, og minimum har lavet yoga i 2 år. Du behøver ikke at ville være yogalærer, og hvis du bare har lyst til at udforske yogaen og udvide din forståelse af din yogapraksis og dig selv, så er du også velkommen på uddannelsen. Det er dog vigtigt at forstå, at uddannelsen er tilrettelagt mod at lære at undervise, og der vil være en stor del undervisningsøvelser.

Hvad kan man efter uddannelsen? Du vil blive undervist af højt kvalificerede lærere, der vil give dig et godt fundament for alle facetter af det at tilrettelægge og undervise en yogaklasse på niveau 1. Du vil få en grundig teoretisk og praktisk gennemgang af filosofien bag yoga, meditation og åndedræsteknikker. Du vil komme i dybden med en masse stillinger og udvikle et godt kendskab til den anatomi og fysiologi, der er relevant for yogastillingerne. Du vil altså ikke bare blive god til at lave stillingerne, men samtidig også have en god baggrundsviden, der giver den nødvendige ballast for at kunne lede en fantastisk klasse.

Praktiske oplysninger: Uddannelsen er baseret på, at man tager alle moduler inden for et år. Vi tillader kun et fravær på 10 timer. Hvis der er hele moduler/kurser, man mangler, er det er dog muligt mod betaling¹ at tage disse på uddannelsen året efter. Hvis der imidlertid er fravær eller essentiel viden, som synes at mangle, kan det muligvis betyde, at vi vurderer at eleven ikke kan gå op til eksamen. Ved du på forhånd, at du skal være væk længere tid,

¹ moduler og kurser der tages det efterfølgende år koster 2.100 dkk pr. modul og 1600 dkk pr. kursus.



men alligevel gerne vil i gang, kan du prøve at ansøge alligevel. Hvis du skriver et forslag til, hvordan du kunne forestille dig at kompensere med skriftlige opgaver, enetimer etc, så er der god mulighed for dispensation – (husk at oplyse om det i ansøgningskemaet).

Pris og betaling: Uddannelsen er et helt forløb, der indeholder alt undervisning beskrevet her, og prisen er 28.500 dkk. Ved ansøgning betales 1.000 dkk (refunderes kun hvis man ikke bliver optaget). Ved optagelse betales 10.500 dkk og de resterende 17.000 dkk indbetales senest d. 1. sep. 2011. Alt betales via hjemmesiden under 'events'. Hvis du ønsker at betale den sidste del i rater, skal du oplyse det i ansøgningskemaet, så vi kan lave en konkret ordning.

Ansøgning: Der er ansøgningsfrist den 20. Juni. Den 11. juli vil du få at vide om du er optaget. Senest den 1. august skal vi have modtaget den første rate på 10.500 dkk. Modtages denne betaling ikke rettidigt, har vi ret til at give pladsen til en anden.

Beskrivelse af uddannelsen

Hamsa Yoga Studio er en af de få yogaskole i Danmark, der er anerkendt af den amerikanske Yoga Alliance, der er verdens største yogaforbund. Vores undervisere er certificeret hos yogaalliance på 200RYT eller E-RYT500 niveau. Desuden er både Simon og Soham "anusara inspired" (www.anusara.com). Det er muligt at læse lidt mere om de to hovedundervisere på www.hamsayoga.dk Udover det har vi allieret os med en fysioterapeut, der selv er uddannet yogalærer.

Moduler er 15 timer over en weekend: fredag 18-21, lørdag og søndag 10-13 & 15-17.30. Hvert modul vil have et hovedtema og et eller flere sekundære temaer som f.eks. chanting, yoga for gravide, terapeutisk yoga eller lignende. Modulerne er en blanding af teori og praksis, og der vil være mellem 10-50 siders læsning og ca. 10 timers forberedelse til hver weekend.

Kursusforløb er et modul, der kræver en del læsning og derfor er spredt ud over et nogle uger - 4 gange 2 timer - og vil foregå om aftenen.

Immersion ligger i påsken og er en fordybende workshop, hvor vi fokuserer på undervisningsteknik. Der vil her blive rig mulighed for at øve sin undervisning på hinanden.

Retreat regnes som en essentiel del af yoga. En retreat bringer dig ud af dine vante omgivelser og giver dig mulighed for ro og fordybelse. Retreatens beskyttede atmosfærer giver grobund for processer, der normalt er vanskelige i vores dagligdag. Konkret behøver du ikke tænke på forpligtelser, aftaler eller arbejde, og herved frigives en masse energi, som kan dirigeres over på yoga og



transformation eller hygge. Derfor har vi valgt, at der skal indgå en 3 dages retreat med 15 timers yoga, som en del af uddannelsen.

Selvstudie er hjemmepraksis og periodevis dagbogsskrivning. Det vil være en del af uddannelsen. Det er vigtigt, at du følger din egen udvikling og oplever, hvordan det påvirker dig at arbejde med krop, sind og hjertet forløbet igennem.

Yogaklasser er en del af uddannelsen. Vi kræver at man kommer til mindst 40 klasser i hamsa gennem uddannelsesforløbet². Hver klasse kan med fordel registreres på dagbogsform fordi det øger indlæringen. Desuden vil vi på et tidspunkt bede dig om, at du tager mindst 3-4 yoga klasser uden for Hamsa Yoga Studio med forskellige undervisere og forskellige stilarter. Erfaringerne fra disse klasser vil danne udgangspunkt for gruppearbejde på et af modulerne.

Observationsklasser er tilbud til dig, om at du kan observere 1-2 af vores yogaklasser med henblik på at studere vores undervisningsteknik. Efter klassen kan vi bruge et kvarters tid på at diskutere dine observationer. Det er en god mulighed for at få indblik i vores overvejelser med undervisningen og specifikke situationer, der giver anledning til spørgsmål.

Eksamen vil bestå af en praktisk prøve, hvor man tilrettelægger en klasse og underviser en del af den. Derefter vil der være en mundtlig eksaminering. Yderligere skal der skrives en opgave (essay/paper på max. 4 sider) over et emne, som vi giver jer. Der vil være en ekstern underviser som censor på eksamen.

² de 40 yoga klasser er inkluderet i prisen og svarer til en per uge i forløbet. Det er vigtigt at holde sin egen praksis og læringsproces i gang og derfor er det et krav at disse skal tages. Sker dette ikke risikerer man at man ikke bliver indstillet til eksamen.



Moduler

Modul 1-9

Hamsa yoga studios uddannelse består blandt andet af 9 weekend-moduler, der ligger strøet ud over uddannelsesåret som rosenblade i en skål med vand. Disse weekender indeholder filosofi, anatomi og biomekanik praktik, asana samt en god bid undervisningstræning, emner som ayurveda, chanting, kosmologi (myter), esoterisk lære, restorativ yoga og yoga for folk med særlige behov. Vi betragter modulerne som rygbrødet i en sandwich. Det er altså her substansen af uddannelsen ligger.

Modul eks.

- fredag 18-18:30 velkomst og tilbageblik på forrige modul
- 18:30-21:00 masterclass - stående stillinger samt afsluttende meditation
- lørdag 10:00-12:00 Biomekanik i praksis
- 12:00-13:00 Yogaspecifik anatomi for stående stillinger, teori i praksis via yoga i små grupper
- 13:00-15:00 **frokost**
- 15:00-17:30 gennemgang af stående stillinger; gennemgang af teori og stillingerne øves samt forskelligheder vises på hinanden
- søndag 10:00-11:00 kreative sekvenser - vinyasa stil
- 11:00-13:00 gennemgang af stående stillinger; med særlig fokus på, at skabe et stærkt fundament samt muskulær energi
- 13:00-15:00 **frokost**
- 15:00-16:30 gennemgang af stående stillinger; undervisning på hinanden i små grupper samt tid til spørgsmål og gennemgang af unikke detaljer
- 16:30-17:00 Afsluttende yoga/meditation/afspænding



Temaer

kursus anatomi/fysiologi september 2011

Dette kursus indeholder teoretisk og praktisk viden om anatomi, fysiologi og biomekanik. Det er fordelt på 4 teoretisk og 9 funktionelle sessions, som hele tiden vil blive relateret til yogaen. Denne grundviden vil give dig ballast i din undervisning og ruste dig til at resonere i forhold til skader, variationer af yogastillinger og problematikker i forhold til kroppen.

kursus Filosofi moduler 2011-12

Du vil få en relevant introduktion til yogafilosofien og derigennem kigge på forskellige grene af yoga, samt på deres syn på virkeligheden og på yogateknikkernes formål. Vi vil gennemgå den historiske udvikling af yogatraditionen, og kigge nærmere på nogle af de vigtigste skoler, samt læse de allermost centrale tekster. Kurset fokuserer på de aspekter ved filosofien, som kan hjælpe dig som yogalærer.

Påske Immersion "Undervisningsteknik" 5-8. april 2012

Over en fire dages periode vil vi træne de vigtigste aspekter af, at undervise i yoga. Der vil blive lagt vægt på, hvordan man tilrettelægger en yogaklasse, således at der er sammenhæng og harmoni mellem stillingerne og den grundide for klassen, som man har formuleret. der vil være vægt på praktisk træning og kunsten at undervise verbalt og ikke visuelt, således at man kan være tilstede i klassen og ikke udføre sin egen yoga, mens man underviser. modulet indeholder de etiske og moralske vejledninger, som er opstået og udviklet over tid samt teknikker til at opøve den rette attitude og nærvær for en underviser.

kursus pranyama 5-8. april 2012

Dette er et praktisk kursus, hvor du 4-6 morgener i løbet af påske immersion vil blive introduceret til og guidet i en bred vifte af de klassiske vejtrækningsteknikker. Herefter vil du være i stand til at inddrage pranayama i din egen praksis og undervise de mest basale vejtrækningsteknikker. Dette kursus vil også indeholde den specifikke anatomi og fysiologi, som er vigtig for den fysiske forståelse af respiration.

Retreat "Meditationsretreat" 17-20. maj 2012

Vi tager væk og glemmer alt om at undervise. En tre dages retreat med lækker mad, gåture i naturen, meditation og mulighed for at sidde i en solstråle og læse en bog. Uddannelsen dækker leje af retreatstedet, men du skal regne med at bruge 250-350dkk til mad og transport.



kursus**Meditation****17-20. maj 2012**

På uddannelsens retreat vil du få en systematisk introduktion til forskellige meditationsteknikker. Undervisningen vil både være praktisk og teoretisk. Målet med kurset er at få kendskab til teknikkerne, således at du kan inddrage meditation i din egen praksis og undervise simple meditationsteknikker på yogaklasser.



Pensum

foreløbig pensumliste 2011/2012

(endelig liste vil blive sent, når du er optaget)

obligatorisk læsestof:

dele af bogen

Hamsa yoga studio handouts
(fordeles løbende på modulerne)

Immersion manual
By John Friend

Anusara teacher training manual
by John Friend

Awakening the spine
by Vanda Scaravelli

Light on yoga
by B.K.S. Iyengar

30 essential yoga poses
by Judith Lasater

Iyengar yoga (in danish)
by Anette Lind Dyrbye

Jivamukti yoga
by Sharon Gannon og David Life
Yoga Body Buddah Mind
by Cyndi Lee

Living your Yoga
by Judith Lasater

Hathayogapradipika –
any translation

Anatomy of hatha yoga
by Coutler

Yoga Sutra translation
by George Feuerstein

andet relevant litteratur

Yoga mind, body and spirit
by Donna Farhi

A Path With Heart
by Jack Kornfield

Bhagavad Gita *translation by*
Stephen Mitchell

The hearth of meditation
by Swami durgananda

Light on Pranayama
by B.K.S Iyengar

The Breathing Book
by Donna Farhi.

