

Er du *også* vild med YOGA?

Hvorfor ikke blive yogalærer?



Dansk Yogas læreruddannelse:
Grundig 2-årig uddannelse, startet i 1974

Hvad er Dansk Yoga?

Dansk Yoga er en forening af udøvende yogalærere, som blev startet i 1970. Vi har uddannet yogalærere siden 1974.

Dansk Yoga har tilpasset sig den danske livsform og mentalitet. Vi lægger i undervisningen vægt på:

- ◆ at kroppen bruges rigtigt ud fra en anatomisk viden
- ◆ at øvelserne både udspænder og styrker
- ◆ at åndedrættet integreres i øvelserne
- ◆ at krop og psyke danner en helhed



Læreruddannelsen er en 2-årig deltidsuddannelse (1 dag ugentlig i dagtimerne) med et opfølgende 3. år á 4 gange, hvor du får hjælp til din start som yogalærer.

Du skal være indstillet på, at du – ud over selve undervisningen – skal bruge en del tid til både forberedelse og hjemmearbejde og din egen yogapraksis.

Uddannelsen starter august/september, og du kan blive uddannet både på Sjælland (København) og i Jylland (Århus).

Når du har taget en Dansk Yoga-uddannelse, kan du med en stor viden og trygheden om, at dit faglige grundlag er i orden, begynde undervisningen inden for:

- ◆ Aftenskoler
- ◆ I virksomheder
- ◆ Privat undervisning

I uddannelsen lægger vi vægt på:

- ◆ At du bliver en god underviser, der kan tilrettelægge, gennemføre og evaluere en undervisning, der støtter den enkelte elevs kropslige og bevidsthedsmæssige udvikling
- ◆ At du under uddannelsen selv gennemgår en træning, der vil give dig styrke og smidighed, både i krop og sind.

Uddannelsen omfatter:

- ◆ De grundlæggende principper for yoga
- ◆ Yogaøvelsernes (asanas) udførelse og virkninger
- ◆ Meditation
- ◆ Yogafilosofi
- ◆ Forskellige åndedrætsmetoder og deres virkning
- ◆ Kropsbevidsthed, kropssprog og kropsanalyse
- ◆ Undervisningslære og -planlægning
- ◆ Anatomi og fysiologi
- ◆ Afspænding/visualisering
- ◆ Praktik og supervision

Tematimer: Specialundervisning

- ◆ Gravide og efterfødsel
- ◆ Astma og luftvejslidelser
- ◆ Gigt og ældre
- ◆ Rygproblemer
- ◆ Stress og stressrelaterede problemer
- ◆ Kredsløbsproblemer
- ◆ Inkontinens og bækkenbund
- ◆ Børn



Informationsmøde om uddannelsen afholdes hvert år i april/maj måned.

Lærergruppen på Sjælland:



Iben Nielsen
21 72 13 62
iben@yoga4you.dk
Kontaktperson



Ulla Stenfors



Sussie Jensen

Lærergruppen i Jylland:



Jacob Aremark
60 71 80 30
jacob@aremark.dk
Kontaktperson



Vivi Dybdal



Anette Meldgaard

Send en mail eller ring til vores kontaktperson i dit område, hvis du ønsker at få tilsendt priser og nærmere information, samt ønsker invitation til informationsmøde, som afholdes i april/maj.



WWW.DANSK-YOGA.DK