



# 100-TIMERS YOGALÆRERERUDDANNELSE JANUAR / FEBRUAR 2020

Januar / februar 2020  
København

Undervisere:  
Simon Krohn  
Charlotte Nielsen

Lokaler, tilmelding & spørgsmål:  
NOR: nordic health house  
Hejrevej 30, 3. sal  
2400 København NV  
+45 23 92 19 01  
info@nor.house



# 100-TIMERS YOGALÆRERUDDANNELSE

## UDDANNELSENS INDHOLD:

---

At undervise yoga er spændende, sjovt og virkelig meningsfuldt. Yogalærerens arbejde er at hjælpe andre med at falde til ro, mens de arbejder med kroppen på en intelligent måde. På et mere eksistentielt niveau er det yogalærerens opgave at give deltagerne en oplevelse af, at de er gode nok – præcis som de er. Det kan virke magisk, som nogle yogalærere kan påvirke deres elever dybt med helt simple instruktioner, men det er selvfølgelig ikke magi. Det er et håndværk. Uddannelsen giver dig de fundamentale værktøjer til at undervise simple, kraftfulde klasser, og uddannelsen er et glimrende udgangspunkt for at begynde med at undervise yoga.

Hvis du allerede underviser i yoga og overvejer at tilmelde dig, så er du velkommen til at kontakte Simon for at undersøge, hvorvidt uddannelsen vil være et godt supplement til den uddannelse, som du allerede har.

Simon har uddannet yogalærere i tolv år, og han har arbejdet med at udvikle denne intensive uddannelse i flere år. Det kan virke uoverskueligt at lære at undervise yoga, og Simons tilgang er derfor at tage små, veldefinerede læringskridt. På den måde bliver læringen hele tiden overskuelig og konkret, og det bliver muligt at lære overraskende meget på 100 timer. Uddannelsen er således skarpt struktureret, og du vil blive bedt om at lære en del ting udenad, før du begynder at være kreativ og give undervisningen dit personlige touch. Det svarer til, når en musiker først øver sig på skalaer, før hun slipper sig selv fri til at improvisere, og målet er således at give dig et solidt fundament, som du kan bruge til udfolde din egen stil og personlighed.

Der er mange forskellige yogastilarter og mange forskellige slags yogaelever, og du vil selvfølgelig ikke lære at undervise på alle mulige måder. På denne uddannelse vil Simon dele den teknik, der ligger til grund for hans egen undervisning. Målet er selvsagt ikke at lave Simon-kloner, og du vil kunne bruge uddannelsen til at undervise meget forskellige klasser fra blid hathayoga til sveddryppende vinyasa. Hvis du ikke har været til klasser med Simon, kan du prøve nogle online-klasser hos Yogavivo. Hvis du ikke tidligere har været medlem hos Yogavivo, kan du få 14 dage gratis ved at bruge dette link: [www.yogavivo.dk/simon](http://www.yogavivo.dk/simon)

På uddannelsen vil du selvfølgelig lære om, hvad du kan gøre, når dine elever har særlige udfordringer, som du må tage hensyn til. Du vil dog ikke blive uddannet i at målrette din undervisning til elever med særlige behov, som f.eks. gravide, overvægtige, ældre, skadede eller handicappede. Dette ville være alt for omfattende til en 100-timers uddannelse.

Simon vil undervise minimum 80% af uddannelsen, og undervejs vil du møde nogle forskellige gæstelærere, som enten vil dele deres ekspertviden eller demonstrere deres brug af yogalærerhåndværket.

Uddannelsen bliver undervist på dansk.

Det er vigtigt, at du er indstillet på at bruge ca. fem-seks timer på hjemmearbejde mellem modulerne. Desuden er det en rigtig god idé, at du ikke lægger for mange andre store projekter oven i uddannelsen.

På uddannelsen bliver du undervist i:

### UNDERVISNINGSTEKNIK

Som yogalærer er din stemme dit primære værktøj, og kvaliteten af dine klasser afhænger i høj grad af dine ordvalg og dit tonefald. På uddannelsen går vi helt ned i detaljerne af dine formuleringer, så du bliver opmærksom på dit ordvalg, når du underviser yoga. Du vil lære en række sproglige teknikker til at gøre dine instruktioner præcise og kraftfulde, og du vil bruge meget tid på praktiske undervisningsøvelser.

# 100-TIMERS YOGALÆRERUDDANNELSE

## SEKS FORSKELLIGE BEVÆGELSESMØNSTRE

At guide folk let og simpelt ind og ud af yogastillingerne er en nøgle til at undervise en kraftfuld yogaklasse. Derfor er det en god idé, at du har styr på, hvilke bevægelsesmønstre du bruger. På uddannelsen vil du lære seks forskellige bevægelsesmønstre - tre forskellige solhilsner og tre forskellige overgange til stående stillinger - som du skal lære udenad. Pointen er, at der er så meget, du skal holde styr på, når du underviser yoga, at det ikke nytter noget, hvis du også skal bekymre dig om, hvordan du guider deltagerne i de mest brugte overgange.

## FORM OG HANDLING

Som yogalærer er det værdifuldt at skelne mellem yogastillingernes form (eks. hundestrækket) og de handlinger, som du gerne vil have deltagerne til at lave, mens de er i stillingerne. Det kan f.eks. være at bede deltagerne om at afspænde ansigtet og mærke vejrtrækningen i stillingen. På uddannelsen vil du lære tre forskellige kategorier af handlinger, hvilket giver dig mulighed for systematisk at kultivere forskellige stemninger / tilstande hos dine yogaelever.

## FUNDAMENTAL YOGATEKNIK

Dette er ikke et kursus i yogateknik, men du vil alligevel modtage omkring ti timers undervisning i fundamental yogateknik og alignment. Du vil lære, hvordan du bygger en yogastilling op, og hvordan du instruerer god alignment for fødder, knæ, lænd, hænder, skulder og nakke. Desuden, vil du blive introduceret til tekniske detaljer til undervisning af specifikke stillinger som håndstand, hovedstand, skulderstand og armbalancer.

## YOGAFILOSOFI

Yoga var udviklet til at gøre os mindre egocentriske og reducere lidelse i vores liv. Hvis du ikke forstår de negative mønstre, der giver brændstof til egoet og skaber lidelse, så vil disse mønstre snige sig ind i din undervisning, og så vil deltagerne ikke få den fulde effekt ud af deres praksis. Yogafilosofi er derfor en vigtig nøgle til at åbne op for yogaens store potentiale. Vi skal reflektere og diskutere de mest essentielle indiske begreber: *Duḥkha*, *avidyā*, *trṣṇā*, *samsāra*, *jñāna* og *mokṣa*. Desuden skal vi sammenligne askese og tantra, som er værdifulde strategier, som vi kan bruge til at navigere i alle de valg, som vi skal træffe, når vi underviser yoga. Filosofien vil således spille en central rolle på yogalæreruddannelsen.

## FUNDAMENTAL ANATOMI

Du vil modtage omkring syv timers undervisning af Charlotte Nielsen. Simon og Charlotte har samarbejdet i omkring ti år, og du kan forvente en knivskarp, underholdende og brugbar introduktion til anatomi. Du vil lære om muskler, knogler og bindevæv, og du vil lære at udføre basale anatomiske analyser af yogastillingerne. Du vil desuden lære at skelne mellem statisk, excentrisk, koncentrisk muskelarbejde, og skelne mellem fleksion, ekstension, adduktion og abduktion af leddene.

## FUNDAMENTAL SEKVENSERING

Som yogalærer skal du være i stand til at komponere en fuld yogaklasse og samtidig kunne improvisere, når planerne møder virkeligheden. Sekvensering er kompliceret, og derfor vil fokus være på, hvordan du kan komme i gang med at sekvensere. Du vil blive undervist i "mikrosekvensering" – hvilke stillinger, der passer godt sammen, og "makrosekvensering" – hvordan du placerer de forskellige grupper af stillinger i en klasse. For at komme godt fra start vil deltagerne modtage fire sekvenser, som Simon har lavet. Disse sekvenser vil blive undervist på uddannelsen, og de vil blive analyseret, så du kan modificere dem efterfølgende på egen hånd.



# 100-TIMERS YOGALÆRERUDDANNELSE

## EKSAMEN:

---

Der er altid nogle deltagere, som ikke er interesseret i at gå op til eksamen. Derfor er det vigtigt at understrege, at eksamen er fuldstændig frivillig. Hvis du har deltaget i minimum 85% af undervisningen, kan du modtage et diplom for din deltagelse, selvom du ikke går op til eksamen. Selvfølgelig anbefales det, at du går op til eksamen, fordi det hjælper med at holde læringsprocessen i gang i tiden efter uddannelsen. Hvis du består eksamen, vil du modtage et certifikat (som er anderledes end diplommet). Eksaminationen er inkluderet i prisen på uddannelsen.

## DATOER OG TIDER:

---

Uddannelsen forløber over tre moduler - to korte og et langt.

### MODUL 1

---

MANDAG 13/1  
09.00 - 18.00

TIRSDAG 14/1  
09.00 - 18.00

ONSDAG 15/1  
09.00 - 18.00

TORSDAG 16/1  
09.00 - 16.30

### MODUL 2

---

MANDAG 27/1  
09.00 - 18.00

TIRSDAG 28/1  
09.00 - 18.00

ONSDAG 29/1  
09.00 - 18.00

TORSDAG 30/1  
09.00 - 16.30

### MODUL 3

---

MANDAG 10/2  
11.00 - 17.00

TIRSDAG 11/2  
09.00 - 17.00

ONSDAG 12/2  
09.00 - 17.00

TORSDAG 13/2  
09.00 - 17.00

FREDAG 14/2  
09.00 - 17.00

LØRDAG 15/2  
09.00 - 17.00



# 100-TIMERS YOGALÆRERUDDANNELSE

## PRISER OG TILMELDING:

---

Yogalæreruddannelsen koster 15.500 DKK

Du behøver ikke at udfylde en ansøgning. Du kan tilmelde dig via NOR's hjemmeside: [www.nor.house/events](http://www.nor.house/events)  
Der kan du også læse om vilkår og muligheden for at dele betalingen op i to rater.

## HVEM KAN DELTAGE:

---

I sidste ende er det op til dig selv at vurdere, om du er klar til at deltage på denne yogalæreruddannelse. Hvis du er i tvivl, er der et par ting, du kan gøre. Hvis du kommer til en klasse eller en workshop med Simon, kan du bede ham om at holde lidt øje med din praksis, og så kan I tage en kort snak efterfølgende. Du kan også sende en video til Simon, hvor du laver en solhilsen og et par stående stillinger. Det vil som regel være nok til, at Simon kan vurdere din praksis.

Det kan også være en god idé at prøve et par online-klasser med Simon på Yogavivo. Prøv nogle af de længere klasser, og hvis de ikke volder dig problemer, så skulle alt være godt. Hvis du ikke tidligere har været medlem hos Yogavivo, kan du få 14 dage gratis ved at bruge dette link: [www.yogavivo.dk/simon](http://www.yogavivo.dk/simon)

## HVORDAN FORBEREDER DU DIG TIL KURSET:

---

Når du har tilmeldt dig, vil du modtage en e-mail med praktisk information om yogalæreruddannelsen, og her vil der også være nogle gode råd til, hvordan du kan forberede dig. Der vil være forslag til læsning, forslag til specifikke online-klasser og et teknisk online-kursus på Yogavivo.

Overordnet er det selvfølgelig bare en god idé at praktisere en hel masse yoga op til uddannelsen, og for at støtte op om det tilbyder NOR: 30% rabat på yogaklasser, fra den dag du tilmelder dig, og indtil uddannelsen er slut.





# 100-TIMERS YOGALÆRERUDDANNELSE

## LÆRERNE:

---



### **SIMON KROHN**

Simon er hovedlæreren, og han kommer til at undervise mindst 80% af yogalæreruddannelsen. Han har undervist yoga og meditation i ca. 20 år, og han er en af de mest efterspurgte yogalærere i Skandinavien. Som den første i Danmark blev han certificeret på det højeste niveau inden for Yoga Alliance. Simon er cand.mag. i filosofi med speciale i Indisk filosofi. Han har bl.a. studeret på Banaras Hindu University i Indien, og han er forfatter til en anmelderrost bog om yoga filosofi. Du kan læse mere om Simon på hans hjemmeside: [www.mindyourself.dk](http://www.mindyourself.dk)



### **CHARLOTTE NIELSEN**

Charlotte Nielsen er uddannet fysioterapeut og ansat som klinisk underviser i fysioterapi på Frederiksberg Sundhedscenter. Hun er desuden uddannet yogalærer, underviser yoga til kræftpatienter og har de sidste 10 år undervist i anatomi og fysiologi på forskellige nationale og internationale yogalæreruddannelser.

Charlotte ser det som sin fornemmeste opgave at undervise anatomi, så det kan omsættes og bruges i praksis. På uddannelsen relaterer hun derfor anatomi til yogaens stillinger og åndedrætsteknikker, og hendes undervisning vil derfor være en kombination af teoretisk undervisning og praktiske øvelser.

Undervejs i uddannelsen vil du møde nogle få andre gæstelærere, som er inviteret for at demonstrere deres håndværk som yogalærere.

## SPØRGSMÅL:

---

Du er meget velkommen til at sende dine spørgsmål til NOR: [info@nor.house](mailto:info@nor.house)  
Hvis NOR: ikke kan svare på dit spørgsmål, sender de spørgsmålet videre til Simon.

