

3-årig lärarutbildning/mentorskap i Iyengar Yoga med Ingrid Engström



Varmt välkommen till Iyengar yogacenters tre-åriga utbildningsprogram i enlighet med IYFSE's riktlinjer. Utbildningens syfte är att göra dig väl förberedd inför de krav som ställs för att bli Iyengar yogalärare på introduktionsnivå. Utbildningen består av 10 helger per år i Iyengar yogacenters fina lokaler med en långhelg i slutet av sommaren. Du förväntas att praktisera hemma och delta på klass och du kommer att få hemläxor att göra tills nästa gång.

Grundkrav för att gå utbildningen:

- Att ha praktiserat Iyengar yoga regelbundet för en certifierad Iyengar yogalärare i minst 3 år
- Om annan lärare än dom på Iyengar yogacenter behövs även ett rekommendationsbrev från din regelbundna lärare
- Acceptera att du under kurs tiden inte ska praktisera eller undervisa några andra metoder av yoga än Iyengarmetoden
- Du skall vara medlem i Iyengar yogaföreningen i Sverige och Norge

Utbildningsprogrammets innehåll

Egenpraktik som en grund: att du praktiserar hemma och går på regelbundna klasser blir din grund där du hämtar inspiration till att sedan undervisa. På utbildningen får du verktyg och hjälp för att kunna sätta ihop din egen yogapraktik

Asana och pranayama: Grundliga studier och praktiska övningar av asanas och pranayama

Undervisningsträning: Konsten att kommunicera instruktioner i rätt följd och till nytta för dina elever är inte alltid självklar, att samtidigt också observera och se alla elever är också något som kräver träning. Vi kommer också att träna på hur man korrigerar och justerar, använder hjälpmedel så att eleverna kan praktisera säkert och göra framsteg.

Mens, graviditet och lättare skador: Hur man modifierar sin egen praktik och en klass vid mens och graviditet och hur man hjälper vid enklare skador så som ont i knä, rygg mm

Anatomi, filosofi sanskrit och teori: Studier om yogastutras, yogafilosofi, hur kroppen fungerar muskulärt, leder, nervsystem, vad de olika yoga asanas betyder på svenska och engelska

Yogaträning:Yogaklasser: under utbildningen behöver du delta regelbundet, minst en gång i veckan, på lyengar yogaklasser för en certifierad lärare. Du rekommenderas även att delta på workshops med gästlärare som lyengar yogacenter erbjuder. Under år 1 skall du delta på intro klasser minst 8 gånger, under år 2 och 3 skall du observera och assistera på minst 10 intro/nivå 1 klasser per år. Om du tränar på lyengar yogacenter så erbjuds du 20% rabatt på ordinarie kurser och workshops.

Undervisning: under 2:a året bör du börja undervisa i en liten grupp för att senare utveckla det till att undervisa en riktig klass.Handledning i din undervisning ingår i utbildningen.

Tider: Fredag 18-20, Lörd 10-13, 15-17, Sönd 8.30-9.30, 10,30-12.30 (kan komma att ändras vid behov)

Datum för 2020: vt 10-12 jan, 14-16 feb, 27-29 mars, 24-26 april, 29-31 maj, datum för ht 20 meddelas under vt

Deltagarantal: vi erbjuder bara ett begränsat antal platser per år. År 1, 2 och 3 går tillsammans och vi lär av varandra.

Pris: 30.000kr / år inkl moms (vt 15.000kr, ht 15.000kr)

Anmälningsavgift på 2000kr betalas när anmälan är godkänd, 13.000kr betalas före 1 december-19, avgift för ht betalas senast en månad innan ht börjar. Avgiften sätts in på bank giro 241-0603 eller swish 123 452 0219.

Du förbinder dig till en termin i taget och kan avsluta ditt deltagande på kursen när du vill. Vid ev avbokning behöver lyengar yogacenter få in din skriftliga avbokning senast 1 månad innan betalningen förfaller, då blir du inte betalningsskyldig. Efter kursstart godkänns endast avbokning med läkarintyg på sjukdom som inte kunde förutses vid tidpunkt för anmälan. Återbetalning sker då med avdrag för förbrukad kurstid fram till avbokning. Det tillkommer en administrationsavgift på 500kr.

I kursavgiften ingår:

Minst 100 lärarledda timmar per år

Handledning, mentortid

Deltagande, observation och assisterande av Intro/nivå1 klasser

20 % rabatt på alla kurser och workshops på lyengar yogacenter under tiden du går utbildningen

Material och litteraturlista – ingår inte i kursavgiften

Yogamatta, 2 klossar, 1 bälte, 4 block, 2 filter

Light on Yoga – BKS Iyengar

Light on Pranayama – BKS Iyengar

Light on the Yoga Sutras of Patanjali – BKS Iyengar

Yoga in Action – Preliminary course – Geeta S Iyengar

Yoga in Action – Intermediate course – Geeta S Iyengar

Yoga – A gem for women – Geeta S Iyengar

Basic Guidelines for Teachers of Yoga – BKS Iyengar och Geeta S Iyengar

The Key Muscles of Hatha Yoga – by Ray Long

Examen: Det är Iyengar yogaföreningen i Sverige och Norge som anordnar examen. Du måste ha fullföljt en tre-årig lärarutbildning och få godkännande av din utbildnings lärare och din regelbundna lärare för att kunna gå upp på examen.

Anmälan: maila in din intresseanmälan till Ingrid.yoganugbg@gmail.com

Eller fyll i anmälnings formuläret och ge eller skicka det till: Iyengar Yogacenter, Träringen 47b, 416 79 Göteborg

Varmt Välkomna!