

Yinyoga - utbildningar

Fördjupning & personlig utveckling

VÅRT SÄTT ATT KOMBINERA YINYOGAN MED PERSONLIG UTVECKLING

Vår unika kombination är att vi har mångårig kompetens i att jobba med människor, ledarskap, coachande förhållningssätt och kinesisk- och manuell medicin. Det ger dig som tar del av våra kurser en bred och gedigen kunskap i en trygg och öppen miljö för att utvecklas. Vi har därför valt att jobba med små grupper och antalet på varje kurs är därför begränsad.

Alla kurser innefattar personlig utveckling i kombination med yinyogan.

OM FÖRDJUPNINGARNA

Våra fördjupningskurser riktar sig till dig som är nyfiken på yinyogan och dess olika aspekter, vill ha mer och djupare kunskaper kring detta i kombination med personlig utveckling. Du går för ditt eget höga nöjes skull eller för att du vill använda kunskaperna för att själv kunna leda pass.

Nedan hittar du mer information om de olika kurserna. Du går en eller flera, precis som det passar dig. Certifiering erhålls för dig som genomgår alla kurser.

OM FÖRDJUPNINGARNA

Våra fördjupningskurser riktar sig till dig som är nyfiken på yinyogan och dess olika aspekter, vill ha mer och djupare kunskaper kring detta i kombination med personlig utveckling. Du går för ditt eget höga nöjes skull eller för att du vill använda kunskaperna för att själv kunna leda pass.

Nedan hittar du mer information om de olika kurserna. Du går en eller flera, precis som det passar dig. Certifiering erhålls för dig som genomgår alla kurser.



Yinyogans positioner

Grunden i yinyoga är positionerna och därför har vi valt att lägga denna kurs först som grund för de resterande kurserna. Yinyogans positioner passar dig som vill ha fördjupning i yinyogan och samtidigt vill uppleva och testa både pass, olika positioner och varianter/anpassningar. Det passar också dig som vill ta dig tid för dig själv, gå all in i yinyogan och vara i en kombination av yinyogapass, kunskap och vilsam miljö några dagar.

Du får med dig kunskap om:

- Teoretisk och praktisk övning kring hur de olika positionerna utövas på bra sätt utifrån olika förutsättningar.
- Fysiologisk effekt av de olika positionerna.
- Olika anpassningar, varianter och stöd.
- Kontraindikationer: do's and don't vid
- tex graviditet, diskbråck.
- Hur du tänker kring att sätta ihop pass.
- Ledda yinyogapass under kursen.

Efter utbildningen

..har du med dig djupare kunskaper om hur de olika positionerna påverkar kroppen, hur du kan anpassa pass och positioner efter dagsform, olika förutsättningar och med olika riktningar i passen. Självklart utgår du från dig själv under kursen och får på så sätt med dig reflektioner, insikter och perspektiv.

Intresseanmäl dig via anmälan-knappen på hemsidan eller via mail till jenny@allaleder.com

Tider: 9-16

Plats: Hälsöhuset i Lidköping

Förkunskaper: Vana av yinyoga

Antal platser: 12

Pris: 5000:- (moms 25% tillkommer för företag)

Material, fika och diplom ingår.



Yinyoga och kroppen

Här hittar du som är nyfiken på hur yinyogan påverkar de fysiska delarna i kroppen mer. Modulen innehåller anatomi kring bindväv, muskler och leder, nervsystemet och hur vi med hjälp av yinyogan påverkar dessa delar, fysiskt och mentalt.

Du får med dig kunskap om:

- Bindväv; uppbyggnad, struktur och yinyogans effekt
- Muskler och yinyoga
- Ledernas uppbyggnad och rörlighet
- Nervsystemets uppbyggnad och funktioner
- Yinyogans påverkan på nervsystemets lugn- och rosystem
- Ledda yinyogapass under kursen.

Efter kursen

..har du med dig djupare kunskaper om hur yinyogan påverkar vår kropp i de olika aspekterna ovan, om hur du lättare kan assistera och vägleda olika kroppar och förutsättningar, bra och mindre bra utifrån fysiologin så att du på ett tryggare sätt kan anpassa din yinyoga eller din uppbyggnad av egna pass.

Intresseanmäl dig via anmälan-knappen på hemsidan eller via mail till jenny@allaleder.com

Tider: 9-16
Plats: Hälsöhuset i Lidköping
Förkunskaper: Vana av yinyoga
Antal platser: 12
Pris: 5000:- (moms 25% tillkommer för företag)
Material, fika och diplom ingår.



Yinyoga och Traditionell Kinesisk medicin

Yinyogan bygger på den Traditionella Kinesiska Medicinens syn på människan och hur den kunskapen balanserar upp vårt energisystem. På denna kurs lägger vi fokus på 5-elements teorin genom yinyogan påverkar och skapar harmoni. Vi går också igenom yinyang-teorin och hur detta tänk kan hjälpa oss att skapa mer balans både i vardagen och i uppbyggnaden av pass.

Du får med dig kunskap om:

- Yinyangteorin - vad är det och hur fungerar den
- Yinyangteorins påverkan och hur du kan använda denna för balans
- 5 element och meridianer
- Meridiansystemets uppbyggnad
- Effekter på kropp och tanke via meridiansystemet och yinyogans positioner
- Ledda yinyogapass under kursen.

Efter utbildningen

..har du med dig djupare kunskaper om hur yinyogan påverkar kroppens energisystem via 5 element och yinyang, hur du kan påverka din balans utifrån dina element och dina förutsättningar. Du får också med kunskap om hur du mer effektivt kan använda yinyogans positioner för att skapa balans vid specifika problem, enskilda rörelser eller hela pass.

Intresseanmäl dig via anmälan-knappen på hemsidan eller via mail till jenny@allaleder.com

Tider: 9-16
Plats: Hälsöhuset i Lidköping
Förkunskaper: Vana av yinyoga
Antal platser: 12
Pris: 5000:- (moms 25% tillkommer för företag)
Material, fika och diplom ingår.



Upplev yinyogan: Andning och närvaro

Dessa dagar är för dig som vill ha fördjupat fokus på upplevelsen av yinyogan genom andning och närvaro. Det är vad som är centralt här. Passar perfekt för dig som vill vända uppmärksamheten inåt för att sedan kunna använda dessa kunskaper för egen del eller när du bygger pass.

Du får med dig kunskap om:

- Andningens anatomi och påverkan på fysiologin
- Andningens påverkan på stress
- Olika tekniker för närvaro och andning
- Långa lugna pass med fokus på just andning och närvaro där din upplevelse är centrum
- Ledda yinyogapass under kursen.

Efter utbildningen

..har du med dig djupare kunskaper om hur du kan använda din andning för att reglera lugn och ro-systemen i kroppen och hur du väver in detta i yinyogan. Du har med din olika andningstekniker att använda och upplevelsen av att kombinera detta med yinyogan. Riktiga feelgood-dagar!

Intresseanmäl dig via anmälan-knappen på hemsidan eller via mail till jenny@allaleder.com

Tider: 9-16

Plats: Hälsarhuset i Lidköping

Förkunskaper: Vana av yinyoga

Antal platser: 12

Pris: 5000:- (moms 25% tillkommer för företag)
Material, fika och diplom ingår.



Coachande yinyoga

För att förstärka effekten av yinyogan använder vi coachande språk och coachande övningar i yinyogan. Under denna kurs är det precis vad du får med dig kunskap om: hur du kan använda språket för att hjälpa dig själv och andra till ännu mer resultat i fråga om avslappning, fokus och hantera det som dyker upp i tanken under ett pass, och kanske utanför. Coachade yinyogapass helt enkelt. Det du lär dig här kan du självklart applicera på andra delar av livet. Bra va!

Du får med dig kunskap om:

- Hur vår kommunikation fungerar när vi tar in och förmedlar information.
- Hur du kan använda språket för att skapa bra tillstånd/känsla för dig/dina deltagare.
- Hur våra sinnen påverkar resultatet och hur du använder detta i yinyogan.
- Hur du kan leda passen ännu bättre med hjälp av riktade övningar, intentioner och tillstånd för det som du vill ha eller förmedla.
- Ledda yinyogapass under kursen.

Efter utbildningen

..har du med dig djupare kunskaper om hur du kan använda dina förmågor att kommunicera och coacha i ett yinyogapass. Du har också med dig förståelsen för hur kommunikationen påverkar och hur du med hjälp av språket kan få och ge ännu mer resultat av vad du vill i ett pass; fokus, avslappning, närvaro eller vad som är viktigt, på riktigt.

Intresseanmäl dig via anmälan-knappen på hemsidan eller via mail till jenny@allaleder.com

Tider: 9-16
Plats: Hälsöhuset i Lidköping
Förkunskaper: Vana av yinyoga
Antal platser: 12
Pris: 5000:- (moms 25% tillkommer för företag)
Material, fika och diplom ingår.

