

Iyengar yogalärarutbildning

Hösten 2015 – hösten 2017

Varmt välkommen till Göteborgs Yoga Centrums två-åriga utbildningsprogram. Utbildningens syfte är att göra dig välförberedd inför de krav som ställs för att bli godkänd på examen till internationellt certifierad Iyengar yogalärare på introduktionsnivå.

Leela Grethe Hansen, som är en erfaren Intermediate Junior 3 lärare, leder utbildningen tillsammans med andra högt kompetenta Iyengar yogalärare. Leela har haft yogalärarutbildning i Iyengar yogametoden sedan år 2000.

Jag ser fram emot att träffa dig och låta dig få del av den kunskap som andra har delat med sig av till mig.

Leela Grethe Hansen

Utbildningens innehåll

Yoga som en grund i ditt liv: Din egen regelbundna yoga är fundamentet och inspirationen för din undervisning. På utbildningen får du program till din egen yoga och redskap, så du kan passa in yogan i ditt eget liv med de hänsyn det kräver.

Studier av asana och pranayama: Grundliga teoretiska och praktiska studier av asanas och pranayama så att du kan integrera Iyengar metoden i sin fulla omfattning.

Ordningföljden i yoga: Hur man sätter ihop program för sin egen yoga och för sin undervisning.

Praktisk undervisningsträning: Konsten att kommunicera instruktionerna och att observera yogaeleverna.

Modifikationer, korrigeringar och justeringar: Hur du hjälper eleverna att praktisera säkert och att göra framsteg i deras yoga, när och hur du använder yogahjälpmiddel.

Individuell handledning: Du får vägledning som tillmötesgår dina personliga behov.

Praktisk anatomi och fysiologi: De grundläggande principerna i österländsk och västerländsk förståelse av kroppen.

Yogans filosofi: Hur vi kan använda och ha glädje av yogafilosofin i dag. Grundliga studier av Yoga Sutras samt studier av utvalda texter från andra yogaskrifter.

Att arbeta som yogalärare: Hur kommer man igång och hur etablerar man sig. Råd och tips av Leela som har haft yogaundervisning som sitt heltidsarbete i fyrtio år.

Ytterligare studier och yogaträning

Delta på yogaklasser: Under utbildningens första år skall du delta på klasser på nivå 1 minst 10 timmar. Bor du långt från Göteborg kan du få specialavtal om detta krav.

Observera yogaklasser: Under utbildningens andra år skall du observera klasser på nivå 1 minst 10 timmar. Bor du långt från Göteborg kan du få specialavtal om detta krav.

Delta på yogaklasser och workshops på din egen nivå: Du skall delta som elev på yogaklasser och workshops för certifierade lyengar yogalärare minst 35 timmar varje studieår. Intyg från yogaläraren om att du har deltagit behövs.

Bor du långt från en lyengar yogalärare kan du få specialavtal om detta krav.

Går du på undervisning på Göteborgs Yoga Centrum får du 20 % rabatt på ordinarie pris. Eller gå så mycket du vill under ett år för 4.800 kr (gäller ordinarie klasser, workshops samt helg- och intensivkurser).

Yogaundervisning: Under utbildningens andra år bör du börja undervisa i yoga för att få undervisningsträning "på riktigt". Det innebär att du etablerar en – två yogagrupper, som du undervisar en gång i veckan.Handledning i din undervisning ingår i utbildningen.

För att delta på utbildningen krävs:

- Du skall ha praktiserat yoga regelbundet för en certifierad lyengar yogalärare i minst tre år. Ettårskursen kan vara ett av dessa år.
- Du skall vara medlem i Lyengar yogaföreningen i Sverige eller i det land där du bor.
- Du skall vara minst 23 år gammal.

Examen

Mitt i yogalärarytbildningen är det en *utvärdering*, där du får personlig feed-back på din yogaundervisning och din yogapraktik. När yogalärarytbildningen är avslutad kan du anmäla dig till *examen* för att bli internationellt certifierad lyengar yogalärare.

Lyengar yogaföreningen i Sverige (IYFSE) ansvarar för lyengar yogaexamen i Sverige och Norge. Examen på Introduktionsnivå anordnas ca. en gång varje år.

Examen består av tre delar: Ett teoriprov som du gör hemma under en månad samt en praktisk del under en dag, där du dels visar din egen praktik och dels din undervisning. Du skall tentera i ca 60 asanas och några få pranayama. Examinatorerna är seniorlärare från utlandet.

Du anmäler dig själv till examen. Du behöver ett intyg från din yogalärarytbildare att hon anser dig redo för att tentera.

Utgifterna till examen ingår inte i avgiften till yogalärarytbildningen.

Om du inte skulle klara dig till examen, så går det bra att efter ett år göra omtenta. Om du under tiden önskar att fortsätta på (en del av) lärarytbildningen, så går det bra. I så fall är du med till reducerat pris.

Tider

Utbildningen består varje år av 8 utbildningshelger i Göteborg och en långhelg på internat. Totalt 120 lärarledda timmar per år.

Utbildningshelgerna i Göteborg:

Lördag 09.30 – 17.00 (inklusive paus för lunch)

Söndag 09.00 – 16.30 (inklusive paus för lunch)

Långhelgen på Sörby Naturhälsogård:

Torsdag 18.00 – söndag kl. 12.00. Härefter gemensam lunch.

Datum för 2015

Långhelgen: 3 - 6 september

Helger i Göteborg: 26 – 27 september, 31 oktober – 1 november, 12 – 13 december.

Datum för 2016 får du i september.

Deltagarantal:

Minst 10 och max 20.

Avgift

28.000 kr/år.

Anmälningavgift 2.000 kr. Betalningen delas i två delar. 12.000 kr betalas före 1 september 2015 och 14.000 kr betalas före 1 februari 2016. Avgiften sätts in på bankgiro 5036-6715.

För andra året gäller 14.000 kr före 1 september 2016 och 14.000 kr före 1 februari 2017.

Inbetald avgift betalas inte tillbaka. Men du kan avboka dig från den kommande terminen fram till senast en månad innan betalningen förfaller. I så fall blir du inte betalningsskyldig.

I avgiften ingår:

120 lärarledda praktiska och teoretiska lektioner per år.

1.5 timmar mentortid/handledning per år.

10 timmar deltagande på nivå 1 yogaklasser första året .

10 timmar observation av nivå 1 eller nivå 1-2 yogaklasser andra året .

Dessutom får du 20 % rabatt på alla Göteborgs Yoga Centrums kurser under den tiden du går på utbildningen.

Litteraturlista

B.K.S. Iyengar: *Light on Yoga*

B.K.S. Iyengar: *Light on Pranayama*

B.K.S. Iyengar: *Light on the Yoga Sutras*

Geeta Iyengar: *Yoga a Gem for Women*

Geeta Iyengar: *Yoga in Action - Preliminary Course*

Geeta Iyengar: *Yoga in Action - Intermediate Course 1*

B.K.S. och Geeta Iyengar: *Basic Guidelines for Teachers of Yoga*

Gitte Bechsgaard: *The Gift of Consciousness*

Eknath Easwaran: *The Bhagavad Gita*

Göteborgs Yoga Centrum tillhandahåller det mesta av litteraturen och den kan köpas där, om du önskar.