



OPPSTART

HØSTEN 2017

ZENIT YOGA

LÆRERUTDANNING

GRUNNLEGGENDE TEKNIKKER OG TEORIER (200 + TIMER)

INNHOOLD

ZENIT YOGA LÆRERUTDANNING (ZYL)

GRUNNLEGGENDE TEKNIKKER OG TEORIER

- Asana
- Pranayama, kriyas og mantra
- Fysisk anatomi
- Yogisk anatomi
- Yogafilosofi
- Yogisk historie
- Meditasjon og mindfulness
- Selvpraksis
- Undervisning

LÆRERNE

- Siri Ohren
- Tatiana Elsoukova
- Sigrid Haugen
- Siri Nordhus
- Lea Loncar

PROGRAM

- Samlinger
- Kvalifikasjoner
- Krav og leseliste
- Kostnader

REGISTRERING

- Økonomisk avtale
- Generelle regler og vilkår

ZYL

GJENNOM ZENIT YOGA SIN LÆRERUTDANNELSE VIL DU UTVIKLE DEG SOM YOGALÆRER.

Målet med denne lærerutdannelsen er å gi deg den kompetansen du trenger for å undervise yoga. Vi fokuserer både på teoretiske, praktiske, etiske og pedagogiske aspekter ved yogaundervisning.

En utdanning som yogalærer kan være meningsfylt og lærerikt både for de som har ambisjoner om å undervise i yoga, og for dedikerte elever som ønsker å fordype sin praksis og kunnskap om yoga. Høsten 2017 er det oppstart for en ny runde av Zenit Yoga sin egen yogalærerutdanning. Denne utdannelsen vil gi grundig kunnskap og erfaring i ulike yogatradisjoner og yogastiler, samt gi innføring i yogaens grunnleggende prinsipper, filosofi og historiske utvikling. Praktisk undervisningstrening og verbale og fysiske justeringer i yogaposisjonene skal også være i fokus. Vi skal gjennomgå teori og anatomi rundt de ulike yogaposisjonene og se på hvordan man kan komponere og undervise en god yogaklasse.

Lærerutdannelsen har sine røtter i klassisk yoga og hatha yoga, og vi henter inspirasjon fra flere yogatradisjoner blant annet ashtanga vinyasa yoga og iyengar yoga. I tillegg til dette vil utdanningen gi innføring i ulike meditasjonsteknikker og tradisjoner, med vekt på mindfulness og buddhistisk meditasjon. Det vil også gis opplæring i yoga for spesielle grupper og behov, som yoga under menstruasjon, yoga for muskel- og skjelletplager, yoga for kroniske smerter og gravidyoga. Utdanningen vil ha mye fokus på undervisningspraksis gjennom observasjon og tilbakemeldinger fra lærerne.

Zenit Yogas lærerutdanning (ZYL) er godkjent av Yoga Alliance og er på totalt 200 timer, hvorav 180 timer er i kontakt med lærere og minst 20 timer er selvstudier. Utdanningen strekker seg over 8 samlinger i løpet av 10 mnd. Utdanningen avsluttes med skriftlig eksamen og en gjennomført praktisk eksamen.

INFOHEFTE

ZYL 2017-18



GRUNNLEGGENDE TEKNIKKER OG TEORIER

DETTE GRUNNLAGET VIL GI DEG ERFARING MED-
OG FORSTÅELSE AV DEN YOGISKE VEIEN.

ASANA

Lærerne på utdanningen henter inspirasjon fra flere yogaretninger, både klassisk hatha yoga, ashtanga vinyasa yoga, anusara yoga og iyengar yoga. Utdanningen vil ikke være innenfor en bestemt stil, men er en bred og grundig utdannelse innenfor de ulike aspektene av yogapraksis og yogatenkning. Vi vil legge vekt på presisjon og linjering og å jobbe dypt og grundig i asanapraksis, men samtidig legges dette som regel inn i en ramme av flyt. Hver morgen starter vi med en ledet asanaspraksis, som oftes en slow flow eller vinyasapraksis. I tillegg blir det systematisk teknikktraining innenfor asanas, der du vil få en grundig gjennomgang og forståelse av yogaposisjonene og deres hensikt, effekt og kontraindikasjoner.

PRANAYAMA, KRIYA OG MANTRA

På utdanningen vil du lære grunnleggende pranayama-øvelser, og du vil få veiledning i hvordan du skal bygge opp en selvpraksis innenfor pranayama. Du vil også lære om Krijas (yogiske renseteknikker), og du vil få kunnskap om og praktisere mange ulike mantra.

FYSISK OG ENERGETISK ANATOMI

Gjennom utdanningsåret vil det være forelesninger og praktiske øvelser innenfor både grunnleggende og funksjonell anatomi, og det vil fokuseres mye på biomekaniske prinsipper. I tillegg vil du lære om den mer subtile anatomien, som feks prana, nadier og chakra.

YOGAFILOSOFI OG HISTORIE

På utdanningen vil du lære om yogaens utvikling frem til i dag, og få diskutert de viktigste filosofiske spørsmålene innenfor yogafilosofien, som feks ulike betydninger av ordet yoga og ulike oppfatninger av hva yoga er. Det vil bli en grundig gjennomgang og diskusjon rundt Yoga Sutra av Patanjali og dens inndeling av yoga som et åttedelt hjul, og av Bhagavad Gita og dens viktige begreper som dharma, karma yoga, bhakti yoga og jnana yoga. Vi legger vekt på å trekke yogaens historie opp mot moderne tid og praksis.

MEDITASJON OG MINDFULNESS

På utdanningen vil du lære grunnleggende meditasjonsøvelser, og du vil få veiledning i hvordan du skal bygge opp en selvpraksis innenfor meditasjon. Du vil lære hva mindfulness er og viktige teknikker og øvelser innenfor mindfulness, som feks body scan. Vi vil diskutere hvordan meditasjon og mindfulness kan bidra til å redusere stress og være viktige verktøy i håndtering av feks smerter.

SELVPRAKSIS

Gjennom utdanningsåret vil du bli veiledet i å bygge opp en selvstendig hjemmepraksis, og det forventes at du etter hvert praktiserer hjemme regelmessig. Dette kommer i tillegg til deltakelse på undervisning, pensumrelaterte studier og annet relevant stoff. Det vil bli fokusert på hvordan vi skal bygge en god selvpraksis, og det vil bli utdelt flere selvpraksisprogrammer gjennom utdanningsløpet.

UNDERVISNING

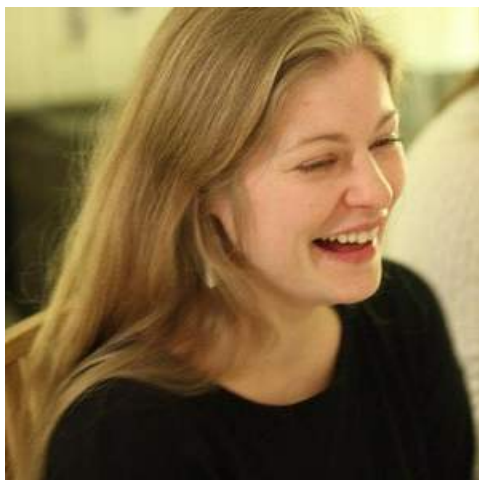
Utdanningen vil ha fokus på det praktiske og faktisk anvendelse av det vi lærer, gjennom undervisningspraksis med observasjon, tilbakemeldinger og nær oppfølging av erfarne og kompetente yogalærere. Du vil få trening i å undervise i par, i små grupper og for en hel klasse. Både medstudenter og lærere er aktive gjennom observasjon og konstruktive tilbakemeldinger, hvor målet er å lære av hverandre og bygge mer selvtillit og trygghet i undervisningssituasjonen. Gjennom utdanningen vil det bli opplæring i undervisningsmetode, som stemmebruk, organisering av klassen, forberedelser til undervisning, programkomponering, sekvensering, verbale- og hands-on justeringer, og etiske og praktiske perspektiver rundt rollen som yogalærer



LÆRERNE

ERFARNE INSTRUKTØRER FRA ZENIT YOGA VEILEDER
DEG TRYGT PÅ VEIEN

SIRI OHREN



Siri startet med yoga i 2001, kom til Zenit som elev i 2004, og startet å undervise i 2006. I 2007 tok hun yogalærerutdanning i India med fokus på ashtanga yoga, utdanningen var et samarbeid mellom nederlandske YogaTree og Zenit Yoga. Siden det har Siri deltatt på en rekke kurs og retreatter innenfor ashtanga, iyengar og vinyasa yoga, og har blant annet gjennomført deler av Shiva Rea sin Prana Flow-utdanning. Siri har også gjennomført et fordypningsår og deler av yogalærerutdanningen i Iyengar Yoga gjennom Oslo Iyengar Yoga Senter. Siri er en av Zenits mest erfarne vinyasa-instruktører, og har i undervisningen fokus på å integrere teknikk og presisjon innenfor en ramme av flyt, krydret med spennende utfordringer og lekne øvelser. Året 2016/17 deltar Siri på Videreutdanning i mindfulness med Viggo Johansen. Siri er utdannet lærer og statsviter, og har jobbet som universitetslektor i statsvitenskap ved NTNU. Fra høsten 2012 har Siri vært fungerende daglig leder ved Zenit Yoga.

TATIANA ELSOUKOVA

Tatianas undervisningserfaring strekker seg over 10 år, og i denne tiden har hun undervist yogakurs i både Norge og i utlandet. Hun har diplom godkjent av Yoga Alliance for fullført Teacher Training program under R. Alexander Medin. Tatiana har daglig meditasjonspraksis og reiser jevnlig på kurs og retreatter med fokus på buddhistisk meditasjon, filosofi og psykologi ved buddhistiske sentere rundt omkring i Europa.

Hun er overbevist om at yoga og meditasjon kan tilby gode og effektive teknikker som kan hjelpe i møte med sykdom, smerte og lidelse samtidig som de kan lære hver enkelt ikke bare å akseptere sin egen smerte, men også å utvikle empati og medlidenhet i møte med andre.

Tatiana har cand.mag i Matematikk og Informatikk og har studert Litteraturvitenskap ved NTNU.



SIGRID HAUGEN



Sigrid har drevet med yoga siden hun var 12 år, og undervist siden 2005. Sigrids yogautdanning er fra mange års opplæring og kursing på Zenit Yoga, men også fra en rekke fordypningskurs i inn- og utland, bl.a. i Anusara Yoga. Sigrids undervisningsstil influert av både vinyasa-flyt og iyengars teknikkorientering, og hun liker å integrere filosofiske aspekter i praksisen i tillegg. Sigrid er opptatt av hvordan kroppen kan finne frie uttrykk gjennom bevegelsene, både innafør og utafør boksen.

Sigrid har Mastergrad i Religionsvitenskap, hvor hun skrev om spillet mellom bevegelse, emosjoner og motivasjon hos yogautøvere i Norge, med basis i "embodiment", kognisjons-teorier, ritualteori, moderne yogaforskning, samt motivasjonsteorier. I tillegg driver Sigrid med kunst og grafisk design, og er generelt opptatt av skapelse, kreativitet og romslighet på og av matta.

SIRI NORDHUS

Siri har drevet med yoga siden 1998, og undervist siden 2001. Siri tok yogalærerutdanning i India i 2007 i et samarbeid med YogaTree og Zenit Yoga. Hun har også fullført en omfattende utdanning i MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) fra IMA (Institute of mindfulness based approaches) og underviser nå både kurs og retreats. 2014/15 tok Siri videreutdanning for yogalærere hos Deva yoga i Bodø der fokuset er yoga og meditasjon for mennesker med muskel/skjelettplager samt kroniske smerter.

Året 2016/17 deltar Siri på Videreutdanning i mindfulness med Viggo Johansen.

Siri har en utpreget humoristisk sans og mener at det er stor kunst og hardt arbeid å gjøre livet mindre alvorlig. Siri er utdannet barnevernspedagog, og har videreutdanning i småbarnspedagogikk med vekt på bevegelse og musikk og etterutdanning i kunst og estetikk, samt veiledning og etisk refleksjon.



LEA LONCAR



Lea har vært tiltrukket til yogaens visdom siden barndommen. Hun begynte å undervise yoga for store grupper da hun var bare 17, og hennes liv har siden det vært en kontinuerlig prosess mot å bli en bevisst og dedikert yogini. Godt forankret i et bredt spekter av yogapraksis og teknikker, har Lea undervist hovedsakelig i Europa og Skandinavia. Lea var med og startet opp Zenit Yoga, og hun er fremdeles medeier av senteret. Hennes dype interesse i Yoga psykologi er forankret i hennes akademiske arbeid (NTNU) og

forskning på yoga. Leas energiske og medfølende vesen har inspirert hundrevis av mennesker på deres vei innenfor yoga, og hun er dedikert til å dele yogaens alkymi med alle vesener som ønsker å gjøre en forskjell - og starte med dem selv.

GJESTELÆRERE

Vi vil få undervisning i anatomi, fysiologi og biomekanikk av en dyktig fysioterapeut, samt at vi holder døra åpen for å invitere gjestelærere fra egen stab til ulike praksiser og tema.

PROGRAM

ETT ÅR, ÅTTE SAMLINGER + SELVSTUDIER OG PRAKSIS



SAMLINGER

HØSTEN 2017 - SOMMEREN 2018

SAMLING 1. 2017 8-10 september (3 dager / 27 t) på Oppdal

SAMLING 2. 2017 14-15 oktober (2 dager / 18 t)

SAMLING 3. 2017 1-3 desember (2,5 dager / 22,5 t)

SAMLING 4. 2018 26-28 januar (2,5 dager / 22,5 t)

SAMLING 5. 2018 3-4 mars (2 dager / 18 t)

SAMLING 6. 2018 6-8 april (3 dager / 27 t)

SAMLING 7. 2018 5-6 mai (2 dager / 18 t)

SAMLING 8. 2018 1-3 juni (3 dager 27 t)

TIDSPUNKTER: Samling 1,2,5,6,7 og 8 (2 og 3 fulle dager): kl. 07.30-17.30
Samling 3 og 4 (2,5 dager): fredag kl. 09.00-17.00, lørdag kl. 07.30-17.30 og søndag kl. 07.30-15.00.

KVALIFIKASJONER

For å kunne delta på Zenits lærerutdanning må du ha minst 2 års jevnlig yogapraksis. I tillegg oppfordres søkerne til å delta på så mange yogakurs, workshop eller retreats som de kan i tiden fram til utdanningens oppstart. Vi oppfordrer også til deltakelse på workshops underveis.

KRAV

I løpet av utdanningsåret vil det bli gitt innleveringsoppgaver som må være godkjent før eksamen. I løpet av utdanningsåret må deltakerne også observere minst 5 yogaklasser og gjøre en vurdering av disse.

For bestått utdannelse må fraværet fra samlingene være maksimalt - 10%

LESELISTE

- Bhagavad Gita. Anbefalt versjon av Eknath Easwaran.
- Chödrön, Pema (2005). When Things Fall Apart. Heart Advice for Difficult Times.
- Gran, Svein, Kåre A Lie, og Andries Kroese (2011). Oppmerksomhetstrening. En historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness.
- Iyengar, B. K. S. (2001). Light on Yoga.
- Staugaard-Jones, Jo Ann (2015). The Concise Book of Yoga Anatomy.
- Stephens, Mark (2010). Teaching Yoga. Essential Foundations and Techniques.
- Yoga Sutra av Patanjali. Anbefalt versjon av Edwin F. Bryant.
- Kompendium (deles ut ved studiestart)

EKSAMEN

På siste samling vil det gjennomføres en 3 timers skriftlig eksamen, denne vil vurderes bestått/ikke bestått. I tillegg må hver deltaker levere en 20-45 minutters klasse på video som det vil bli gitt personlige tilbakemeldinger på. Både skriftlig og praktisk eksamen må være bestått for å motta ZYL-diplom.

KOSTNADER

Kr. 28 500 totalt for hele utdanningen, inkludert påmeldingsavgift på kr. 5 400.

Betalingen for utdanningen gjøres i tre deler à kr. 7 700. Del 1 betales innen 1. september 2017, del 2 innen 1. desember 2017, siste del innen 1. mars 2018. Prisen inkluderer oppstartsamlingen i september som vil foregå over 3 dager på Skifer Hotel Oppdal.

REGISTRERING



SØKNADSPROSESS

Søknadsskjemaet finner du på våre nettsider.

Utfyllt søknadsskjema sendes til info@zenityoga.no og merkes "Zenit Yoga Lærerutdanning 2017/18". Søknadsfrist: 02. mars (opptak 1) og 02. mai (opptak 2).

Søkere får svar på sin søknad kort tid etter søknadsfristen. Ved bekreftet opptak betales kr 5400 i påmeldingsavgift. Påmeldingsavgiften refunderes ikke.

ØKONOMISK AVTALE

Påmelding (som bekreftet ved betaling av påmeldingsavgiften) er økonomisk bindende, og en avtale signeres mellom hver enkelt deltaker og Zenit Yoga.

Skulle du av uforutsette grunner ha vansker med å følge utdanningsløpet som normalt, kan vi inngå særavtaler om dette.

” Gjennom ZYL fikk jeg fordypet yoga- og meditasjonspraksis, større personlig innsikt, et fantastisk nettverk av dyktige yogainstruktører og, ikke minst, en utrolig inspirerende og spennende jobb som yogainstruktør! Jeg anbefaler ZYL på det varmeste.”

*Astrid Lilliestråle, student
på ZYL 2013/14.*

” Gjennom ZYL har eg fått større trygghet til å lytte etter det kroppen sier meg i egenpraksis og på timer. Og så har eg fått god innføring i og oppmuntring til bruk av utstyr for å tilrettelegge for det kroppen sier når eg er sliten, trøtt, har vondt - eller bare er litt stivere enn "normalen".

Tusen takk til gode lærere og medelever som har backa opp, heia, diskutert og kommet med gode innspill og gitt rom til å utforske meg og yoga og sånn ♥ ”

*Fredrikke Kjosavik student
på ZYL 2015/16.*

” Da jeg bokstavelig talt ramla inn i yoga via en annen stor lidenskap, fjellet, ante jeg ikke at det også skulle føre meg til ZYL. Kunnskapsrike og dedikerte lærere, inspirerende medstudenter, masse latter, verdifull innsikt og personlig utvikling - en utdanning og opplevelse for livet. Godt for hodet, godt for hjertet ♥”

*Marit Løfaldli, student på
ZYL 2015/16.*