



OPPSTART

VÅREN 2019

ZENIT YOGA
VIDEREKOMMEN
LÆRERUTDANNING

UTDYPENDE PRAKSIS OG TEORIER (300 TIMER)
YOGA ALLIANCE GODKJENT PROGRAM

INNHOOLD

ZENIT YOGA VIDEREKOMMEN LÆRERUTDANNING (ZYL 300)

UTDYPENDE PRAKSIS OG TEORIER

Grunnleggende teknikker og Forfining av praksis
Dybdestudie Asana - avansert nivå
Yoga Coaching
Yoga Retreat og Selvpraksis
Pranayama, Bandha, Granthi, Mudras og Øye øvelser
Kriyas og Detox
Meditasjon, Avspenning og Mindfulness
Mestring av Undervisningskunst
Bærekraftig yoga virksomhet
Anatomi og fysiologi for yoga lærere
Subtil anatomi og østlig forståelse av menneskets konstitusjon
Yoga filosofi og poesi
Yogisk livsstil og etikk
Yoga for Spesifikke behov
Yoga Praktisk Undervisning: Yogaklasser
Yoga Teori Undervisning: Foredrag
Utvalgte oppgaver og praksis

LÆRERNE

Lea Loncar
Viggo Johansen
Jordan Bloom
Kathryn Bruni-Young
Siri Ohren (fasilitator)

PROGRAM

Samlinger
Kvalifikasjoner
Krav og Eksamen

REGISTRERING

Kostnader
Økonomisk avtale
Generelle regler og vilkår

ZYL 300

AUTENTISK ERFARING, MODERNE KUNNSKAP, AVANSERTE LÆRERFERDIGHETER, RETREAT PRAKSIS

Målet med denne lærerutdannelsen er å gå forbi den grunnleggende kompetansen i yogapraksis og undervisning, og å gi utdypende erfaring og kunnskap i personlig yogapraksis, yogaundervisning og individuell coaching.

En viderekommen utdanning som yogalærer passer veldig bra for de som vil ta sin personlig yogapraksis og forståelse til et dypere nivå, samt utvikle seg videre i retning av å bli en kunnskapsrik, autentisk og kreativ yogalærer. Gjennom en ettårig utdanning og retreat, du vil få anledning til å fordype deg i autentisk yogapraksis samt få nyansert innsikt i viktige og anvendbare områder i dagens yogabruk. Yogakunnskap kan brukes i mange sammenhenger og kan være en berikende komponent som ofte kan endre kurs i ens personlige og profesjonelle utvikling enten som yogalærer eller i andre profesjoner hvor en er i en veilederrolle for grupper eller individer.

ZYL 300 vil utforske din etablert praksis og å bringe deg videre fra der du befinner deg. Viktige komponenter i denne utdanningen er komparativ tilnærming til yogiske tekster, filosofier og yogastiler (vinyasa, ashtanga, restorativ, hatha, yin, o.l), ivaretagelse av et autentisk yogisk budskap samt omfavning av moderne yogaforskning og anvendelsesområder. Prosessen innebærer proaktiv læring ved deltakelse, intensiv retreat opplevelse, kontinuerlig praksis og oppfølging. Et synergisk team av utmerkede yoga, meditasjon og anatomi lærere vil veilede deg gjennom prosessen, både på gruppe- og individuell nivå (coaching) for at du kan føle deg trygg i din individuelle praksis og yogalærerrollen.

Zenit Yoga lærerutdanning (ZYL300) er godkjent av Yoga Alliance og er på totalt 300 timer, hvorav 270 timer er i kontakt med lærere og minst 30 timer er selvstudier (oppgaver og praksis).

Utdanningen strekker seg over ett år : 8 samlinger inkludert 1 uke Yoga Retreat.

Utdanningen avsluttes med innlevering av eksamensmappe og praktisk eksamen.

INFOHEFTE

ZYL 2019-20



UTDYPENDE PRAKSIS OG TEORIER

DYPERE ERFARING MED OG FORSTÅELSE AV DEN YOGISKE VEIEN

Grunnleggende teknikker og forfining av praksis

Utdypning av forståelsen om ulike yoga stiler og innfallsvinkler til yogisk bevegelse; anvendbarhet av yoga for ulike nivå. Skape rød tråd mellom ashtanga, vinyasa, hatha, restorativ, yin yoga og akrobatisk partneryoga.

Likheter og forskjeller i tilnærming og praksis, tilstrekkelighet for ulike typer klasser og individuell praksis.

Læringsmål:

- } Skape grunnlag for og forfining av forståelse av forskjellige yoga-stiler

Dybdestudie Asana - avansert nivå

Fokus er på Vinyasayoga, hvor vi erkjenner røtter til Ashtanga, Iyengar og Hatha yoga samt moderne kunnskap om bevegelse. Dybdestudie av asanas - justeringer ift biomekaniske prinsipper, fascia læren, samt nyere forskning innen bevegelsesvitenskap. Studie av intelligent sekvensbygging, posisjonering og metode. Studie og praksis av avanserte yoga asanas - tilnærming, forståelse og utførelse. Forståelse av asana sine dypere formål, ift yogisk litteratur og moderne forskning. Studiet om hvordan å tilpasse asana til individuelle og gruppebehov - forstå prinsipper for å designe kvalitetsvariasjoner og modifikasjoner.

Læringsmål

- } Fokuserer mot bruk av ulike yoga stiler etter behov i dybden
- } Lære avanserte posisjoner og justeringer samt riktig tilnærming til individuell praksis

Yoga for Spesifikke behov

Avanserte justeringer for spesifikke behov (stressrelaterte kroppspenninger, overgangsalder, graviditet osv.), Bruk av rekvisitter (eksterne verktøy) og mentale holdninger (interne verktøy) som aktiverer kroppens intelligens. Opprette programmer og klasser for bestemte grupper.

Læringsmål

- } Lære optimal tempo og tilnærming til spesifikke behov
- } Læring avansert bruk av rekvisitter og justeringer
- } Lære om kroppens intelligens, spontan bevegelse, og kreative bevegelsesstrukturer

Pranayama, Bandha, Granthi, Mudras og Øye-øvelser

Studie og anvendelse av avanserte pranayamas (bevissthet om pusten, bastrika, kapalabhati, ujjayi, brahmari, anuloma viloma)

Forstå Pranayama sine fordeler, kontraindikasjoner og applikasjoner i kombinasjon med bandhas og mudras. Forstå nivåer av pranayama, bruk av bandhas, kumbhaka, vanlige mudras og øyebevegelser. Relatere praksis av disse subtile teknikker til læren om prana, nadis, granthi og chakra systemer. Relatere subtil praksis til nyere forskning (Wim Hof metode, ANS, immunsystem, psykologi)

Læringsmål

- } Lære og praktisere ulike subtile yogiske teknikker og deres bruk
- } Avansert pranayama med kumbhaka, bandha og mudras
- } Lære om fordelene med subtile teknikker for gruppe og individuell undervisning

Kriyas og Detox

Ved siden av de viktigste 6 kriyaene vil du lære om shankaparakshalana, hele renselsesprosessen, faste i retreat sammenheng, samt å bli introdusert til satwisk/yogisk mat. Omfatter indre rensing som en innsats mot mer bærekraftig livsstil og økologisk bevissthet.

Læringsmål

-] Lære om forskjellige yoga kriyas
-] Lære om bruk og kontraindikasjoner
-] Lære om bredere sammenheng med rensing, inkludert kosthold og økologi

Meditasjon, Avspenning og Mindfulness

Studier av ulike metoder og teknikker for yoga meditasjon, inkludert japa, mantra og vipassana meditasjon. Studie og praksis av yoga nidra teknikk og generell avspenningsrutine, samt innsikt i andre metoder slik som tapping.

Studie av mindfulness meditasjon og dens effekt på kropp, følelser, sinn og oppfatning av virkeligheten. Bruk av oppmerksomhet i hverdagslige handlinger.

Læringsmål

-] Å ha god oversikt over viktige meditasjonsmetoder
-] Utdype en bestemt meditasjon, å være i stand til å instruere det tydelig
-] Lære om mindfulness meditasjon og tilnærming samt anvendbarhet
-] Lære om avslapning og yoga nidra samt bruk i stressmestring

Mestring av Undervisningskunst

Identifisere hvilken yogastil og lærestil en er trukket til og hvorfor; Identifisere felles praksis plattform for gruppen. Lære om holdning i undervisning og tre nivåer av instruksjon (biomekanisk, energi-orientert eller økologisk / åndelig). Demonstrere asanas og andre teknikker gjennom 3 nivå av instruksjon. Lær om Ikke-verbal kommunikasjon i klassen og om å være en god observatør. Lære å undervise i stille klasser (Silent led class, silent self-practice) ved bruk av flow og intuisjon.

Læringsmål

-] Selvbevissthet som lærer og kontinuerlig forbedring ved å utvikle læringsferdigheter
-] Øve på yogisk holdning gjennom undervisningssituasjoner
-] Øve på ulike instruksjonsnivåer mot dypere intuitiv dimensjon i undervisning
-] Øk oppmerksomhet mot studenter og deres behov

Bærekraftig yogavirksomhet

Praktisk opplæring i å skape en yoga forretningsplan; Yoga årlig planlegging; hvordan du kan planlegge retreats og workshop. Lære om hvordan å balansere å være autentisk yoga lærer, ved å bruke personlig kommunikasjon og etikk i virksomheten.

Læringsmål

-] Tilegne seg etiske retningslinjer for hvordan du oppretter bærekraftig yoga-virksomhet
-] Studere forretningsmaler og prosesser relevant for yogavirksomhet

Anatomi og fysiologi for yogalærere

Å lære å identifisere bevegelsesmønstre i ulike kroppar, og hvordan disse mønstrene setter begrensninger for deres bevegelsesmulighet. Utforske hvordan vi kan skape fysisk transformasjon i våre elevers kroppar gjennom yogapraksisen. Oppdatert forskning på fascia og dens funksjon i yogapraksis.

Pustens anatomi. Effektene av pranayama på menneskelig anatomi

Læringsmål

- } Dybere forståelse av hvordan menneskekroppen fungerer
- } Dypere forståelse for sikre justeringer
- } Hvordan bruke yogapraksisen til å lære elevene å bevege seg mer optimalt, både på matta og i hverdagen

Subtil anatomi og østlig forståelse av menneskets konstitusjon

Indisk holistisk forståelse av mennesket konstitusjon (koshas, chakras, nadhis)

Læringsmål

- } Å være kjent med subtile anatomi konsepter og dens relevans for yoga praksis
- } Å være kjent med østlig filosofi og dens relevans ift moderne forskning

Yogafilosofi og poesi

Studie av yogiske tekster (Patanjali yoga sutras, Hatha yoga Pradipika, Shiva Sutras, og valgte tekster fra Mircea Eliade og G. Feuerstein).

Dybere yogakonsepter basert på dualistiske og ikke-dualistiske yogiske skoler. Forståelse av kulturell sammenheng og tolkning / begrensninger. Lese yoga poesi (Sri Ananda Acharia, Rumi) som beskriver tilstander av yogisk bevissthet.

Læringsmål

- } Sammenlignende studie av yoga tekster, assimilere konsepter og skille forskjellige strømmer i yoga filosofi og praksis. Identifisere anvendbarhet i gruppe undervisning og coaching.
- } Bruk av yoga visdom til dagens moderne livseksistens

Yogisk livsstil og etikk; Yoga Retreat og Selvpraksis

Opplæring inkluderer 1 uke retreat med intens yogisk praksis, slik som mauna (stihet), seva (service), svadhyaya (selvstudium), kriyas, detox og fasting, daglig asana, pranayama og meditasjon. Relasjon mellom åndelighet og økologi, ut av komfortsonen, inn i naturen.

Læringsmål

- } Erfaring med yogisk naturlig livsstil - forenkling, tilpasningsdyktighet og positiv endring
- } Tilbake til det enkle, ekte, åndelige og naturlige - knytte åndelighet og økologi

Yoga Praktisk Undervisning: Yogaklasser

Yoga Teori Undervisning: Foredrag

Utforming og undervisning i klassen; designe ulike type klasser (spesialbehov, grupper eller privat klasse, nybegynner eller avansert klasse, foredrag og integrasjon av yoga teori i klasser og/eller individuell coaching);

Læringsmål

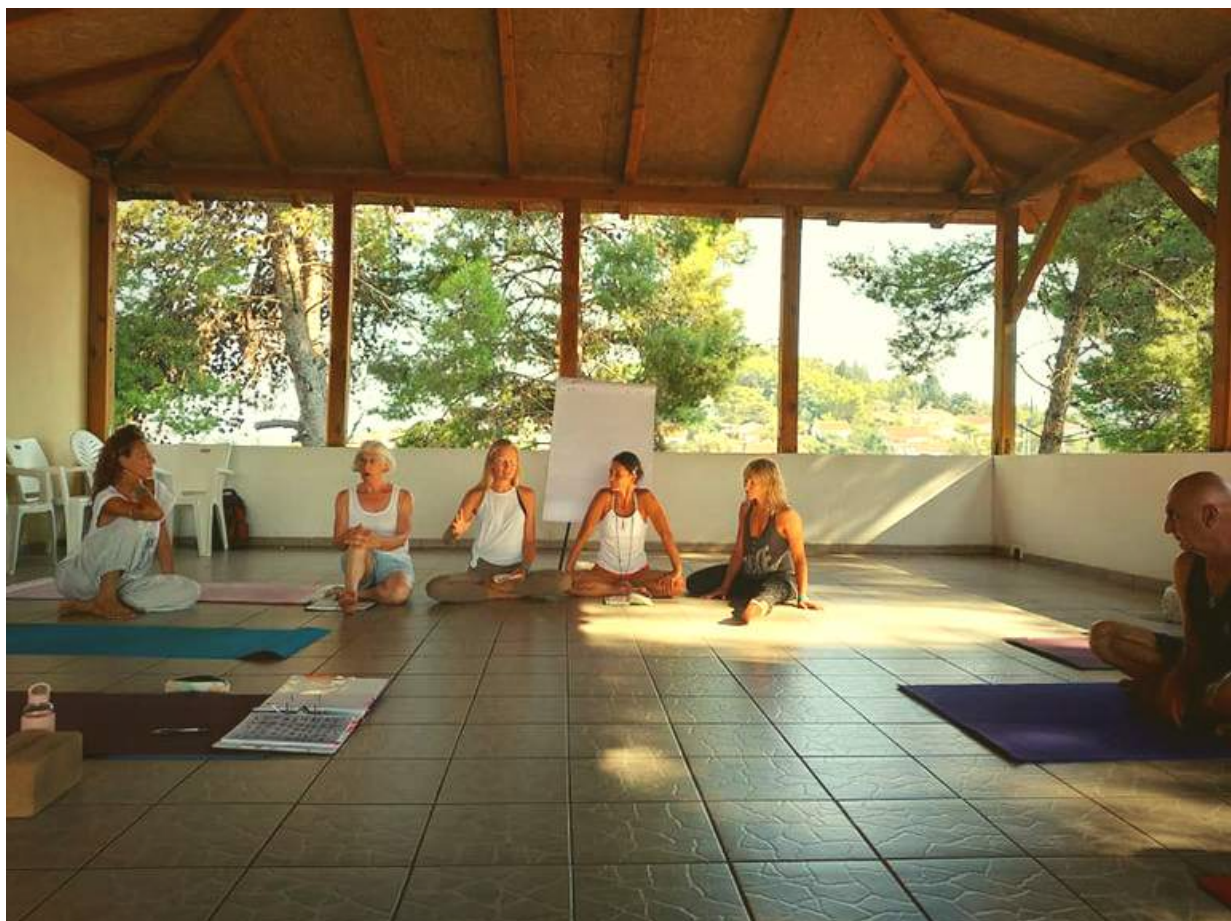
-] Å være trygg på å undervise og snakke om ulike yoga tema
-] Balansere mellom det som er forberedt og hvordan klassen flyter
-] Å gi passende justeringer og være tilstede i klassen
-] Å skape en balansert atmosfære for læring
-] Å tørre å komme ut av komfortsonen og være rask i å tilpasse klassen til deltakere

Skriftlige oppgaver og video

Studiet progresjon dokumenteres via skriftlige oppgaver som skal leveres inn i en eksamensmappe. Deltakerne skal også levere inn 1-2 videofilmede klasser.

Læringsmål

-] Å gi tilbake til yoga miljøet
-] Bidra til utveksling av yoga ideer (oppgaver kan bli publisert på nett eller hos Zenit)
-] Bidra til økt klarhet og kunnskap om yoga i Norge og forøvrig
-] Demonstrere sin kunnskap og forståelsesnivå





LÆRERNE

EKSEPSJONELLE OG ANERKJENTE LÆRERNE BRUKER ZYL300 SOM EN PLATTFORM FOR Å DELE YOGISK VISDOM BÅDE I SKANDINAVIA OG INTERNASJONALT

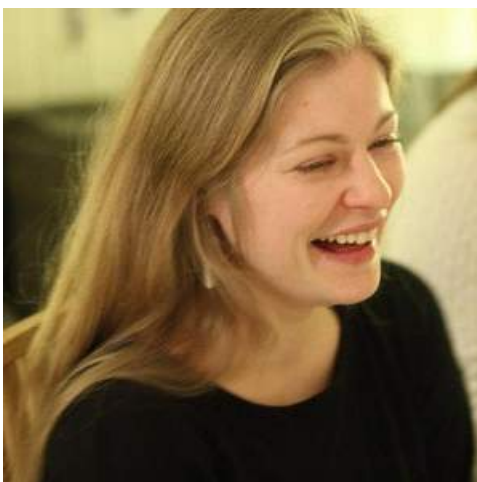
LEA LONCAR (KROATIA): HOVEDLÆRER



Lea (RYT E-500, M.S. Psykologi) 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. Hun var heldig å studere med store lærere av vår tid, som grunnlegger av Integrated Yoga (Swami Satchidananda) og grunnlegger av Ashtanga Yoga (P Jois og hans familie), og var banebryter for yoga i Norge og inspirasjon til etablering av Yoga i flere norske byer.

Godt grunnet i et bredt spekter av Yoga-praksis har hun undervist hovedsakelig i Europa og Skandinavia, hvor hun er medstifter av Zenit Yoga, grunnlegger av Samvidyoga og assosiert med Institute of Health, Kroatia. Hennes dype interesse for yoga psykologi er grunnlagt i hennes akademiske arbeid (NTNU) og forskning på yoga. Lea underviser i avansert TTC sammens med globalt anerkjente senior yoga mester Doug Swenson, er gjestelærer på workshops og lærerutdanning i Europa og Skandinavia, samt fakultetmedlem i Zenit Yoga TTC 200 og 300. Leas energiske og medfølende vesen har inspirert hundrevis av mennesker i de siste 30 årene å ta yogiske verktøy i bruk, og hun er dedikert til å dele yogaens alkymi med alle som vil gjøre en forskjell i verden - ved å starte med seg selv..

SIRI OHREN (NORGE): FASILITATOR



Siri har drevet med yoga siden 2001, og tok sin første yogalærerutdanning i 2007. Siden det har Siri deltatt på en rekke kurs, retreats og videreutdanninger innenfor ashtanga, iyengar og vinyasa yoga, mindfulness og meditasjon. Siri er en av Zenits mest erfarne vinyasa-instruktører, men underviser også gjerne rolig flyt, restorativt og mindfulness. Siri er utdannet som lærer og statsviter, og har jobbet som universitetslektor i statsvitenskap ved NTNU. Med denne bakgrunnen er hun både faglig sterk og pedagogisk dyktig, og er opptatt av god formidling og tilpasset læring.

Siri har også vært daglig leder for Zenit i en rekke år, og har vært med på å utvikle og å undervise på ZYL200, samt å utvikle ZYL300.

JORDAN BLOOM (USA/SØR-AFRIKA)



Jordan Bloom er en bevegelsesopplærer og yogalærer, trent i biomekanikk, kroppspositurer, mobilitet og behandling av bevegelsesdysfunksjon. Jordan har også studert og integrert filosofi, sunn livsstil og velvære i sitt perspektiv på kroppen. Basert i USA, men opprinnelig fra Sør-Afrika, har bevegelse vært integrert i hele Jordans liv, enten gjennom idrett, yoga-asana, gymnastikk, vektløfting, fotturer eller langrenn. Jordans lære har en tosidet tilnærming: å lære av alle de store tradisjonene og kunnskapen fra fortiden, samtidig

som han omfavner mulighetene til egenkraftsmobilisering, selvtillit og selvomsorg som er tilgjengelig for oss i det 21. århundre, i motsetning til andre tider i menneskets historie.

Jordan er en registrert yoga lærer (E-RYT 500 og RYS 200 og 300) en CrossFit Level 1 Trainer, Crossfit Movement & Mobility Trainer, Crossfit Gymnastics Trainer, en Certified MovNat Level II instruktør og er trent i Gokhale Metoden.

VIGGO JOHANSEN (NORGE)

Viggo Johansen levde som buddhistmunk i fire år (1994-1998). I etterkant av dette tok han hovedfag i filosofi ved Universitetet i Oslo (ferdig 2004) og tre års videreutdannelse i kognitiv terapi, ved Sct. Hans Hospital i Roskilde, Danmark (ferdig 2009). I 2013 kom han ut med boken Indre stillhet, og i 2015 med Stille vitne, begge er utgitt på Arneberg Forlag.

Viggo er svært opptatt av sammenhengen mellom kropp og sinn, og hvordan disse påvirker hverandre gjensidig. Som en følge av dette har han basert

sitt arbeide på å integrere de østlige visdomstradisjonene med de siste nyvinninger innen hjerneforskning og kognitiv psykologi. Det er viktig for ham at de verktøyene han bruker er støttet av seriøs og nyere forskning. Han har holdt kurs i mindfulness og mental trening over hele Europa siden 2006, og er en ettertraktet kurs- og foredragsholder.



KATHRYN BRUNI - YOUNG (CANADA)

Kathryn er grunnleggeren av Mindful Strength, internasjonal lærer og en kreativ tenker innen yoga og bevegelse. Hun har vokst opp i yogisk familie, under inspirasjon fra sin mor, Diane Bruni. Kathryn har over ti års undervisningserfaring og en lidenskap for å hjelpe folk til å føle seg sterke og selvsikre i sine kropp, samt å hjelpe lærere med å heve deres undervisningsstrategier. Kathryn har blitt kåret til *Fifteen Millennial Teachers to Watch* av Yoga Journal Magazine. Hennes arbeid revolusjonerer yogaens verden, oppmerksom bevegelse og fitness generelt. Kathryn underviser på en rekke yogalærerutdannelser, men dette er den første i Norge og Skandinavia! I tillegg underviser hun yoga og mindful styrke i sitt lille hjemstudio, tilbyr online kurs og reiser rundt og holder ulike kurs og workshops. Hun har en anerkjent podcast og skriver for tiden på en bok.



GJESTELÆRERE

Vi holder døra åpen for å invitere gjestelærere fra egen stab til ulike praksiser og tema.

LES MER OM LÆRERNE PÅ DERES EGNE SIDER:

Lea Loncar: www.samvidyoga.com

Jordan Bloom: jordanbloom.com

Viggo Johansen: www.mindfulliving.no

Kathryn Bruni-Young: kathrynbruniyoung.com

PROGRAM

ETT ÅR, ÅTTE SAMLINGER , RETREAT, MAPPEOPPGAVER OG PRAKSIS



SAMLINGER

Utenom retreaten foregår alle samlingene i Zenit Yogas lokaler i **Nedre Bakklandet 58, Trondheim.**

Vi starter opp i februar 2019 og avslutter i februar 2020.

Samlingene består av 3 eller 4 fulle dager, og går fra **08:00 - 17:00** hver dag. Retreaten er på 6 dager og avholdes i Kroatia.

Med forbehold om endringer.

SAMLING 1. 2019 22-24 februar (3 dager / 27 t)

SAMLING 2. 2019 29-31 mars (3 dager / 27 t)

SAMLING 3. 2019 27-30 april (4 dager / 36 t)

RETREAT 4. 2019 15-21 juni (6 dager / 63 t)

SAMLING 5. 2019 Oktober dato tba (2 dager / 18 t)

SAMLING 6. 2019 November dato tba (4 dager / 36 t)

SAMLING 7. 2019 Desember dato tba (4 dager / 36 t)

SAMLING 8. 2020 21-24 februar (3 dager / 27 t)

SAMLING 1: 2019 22-24 februar (3 dager / 27 t)

PERSONLIG YOGA PRAKSIS: GRUNNLEGGENDE TEKNIKKER OG FORFINING med Lea Loncar

I denne modulen går vi gjennom grunnleggende yoga teknikker, for å identifisere utdypningsområder. Forvent mye praksis og individuell og gruppe veiledning.

Finn hvor du er i din yoga praksis - nå. Identifiser retningen videre

Utdypning av ulike yoga stiler og teknikker - veien videre

Introduksjon til avanserte asana teknikker, og hands-on linjeringer

Felles base for forfinede teknikker: pranayama, pratyahara, meditasjon

Introduksjon til konseptet Embodiment i yoga og referanser i yogisk litteratur

Introduksjon til individuell hjemmepraksis - personlig sadhana

SAMLING 2: 2019 29-31 mars (3 dager / 27t)

YOGA FILOSOFI OG POESI med Lea Loncar

I denne modulen studerer vi og sammenligner ulike yoga-tekster og deres relevans for personlig utvikling og yoga psykologi. Forvent god diskusjon og utfordrende tanker som for deg til å bevege deg ut av komfortsonen ift livssyn, tro, og filosofi. Les og skap yogisk poesi - finn kreativ kraft i deg til å uttrykke dypere erfaringer via inspirerende poetisk uttrykk i undervisningen. Få erfaring og innsikt i yogiske konsepter gjennom praktisk erfaring: vi har fokus på Vipassana meditasjon og dyp stille ledet og selv-praksis (Silent led class and self practice).

SAMLING 3: 2019 27-30 april (4 dager / 36 t)

TEACHING FOR TRANSFORMATION med Jordan Bloom

Educate and empower yourself and your students on how to continue to create radical change in the movement progress both on and off the mat - invite more flow and ease in your movements. In this module, you will learn:

- a new model of teaching that will create and affect physical transformation in our students' bodies through their asana practice
- how to use the practice of asana to teach our students to move more optimally, both on their mat and in every day life
- how to identify our students' current movements patterns as well as what aspects of movement are limiting them in their practice
- how to design, sequence and teach classes that are customized towards the students limitations and needs (yoga for spesifikke behov)

SAMLING 4: 2019 15-21 juni (6 dager, 63t)

ZENIT YOGA RETREAT I KROATIA med Lea Loncar og gjester

Opplev 1 uke retreat, på et isolert øy i Kroatia! Lev som en yogi, og praktiser yoga kriya teknikker (renselse), detox (1 dag faste), mauna (stille dag), seva (karma yoga), svadyaya (selv studium) samt daglig avansert asana, pranayama og meditasjon. Du vil daglig praktisere og studere avanserte teknikker i relasjon til subtile kropp - pranayamas, bandhas, granthi, mudras og øyeøvelser. I en Retreat vi opplever åndelig aspekt ved naturen, inkludert oss selv som en del av helheten. En retreat er en viktig del av den yogiske utvidelsen av erfaringsfeltet til det mer subtile og helhetlige.

Forvent å praktisere selv, men også dele dine innsikt ved å praktisere å undervise grupper og individer på en kreativ måte- både yoga praksis og yoga teori - Mestring av undervisningskunst. En retreat også inkluderer individuell coaching og veiledning.



SAMLING 5: 2019 Oktober tba (2 dager / 18 t)

BÆREKRAFTIG YOGA VIRKSOMHET OG LEDERSKAP

med **Lea Loncar**

I denne modulen vil du lære hvordan å navigere i en tilsynelatende krevende virkelighet med yogisk kart og gjennom yogisk etisk praksis. Du vil lære om hva som skal til for å drive din yoga virksomhet på en bærekraftig måte; hvordan å navigere både gjennom utfordringer og aksellere i gode tider. Du vil få eksempler på budsjett planlegging, meningsfull markedsføring, og liste over ting du må tenke på når du skal organisere retreat eller workshop. Du vil også lære om hvordan å veilede andre på yogaveien, og hjelpe din yogasangha til å blomstre. Modulen også inkludere stressmestringspraksis, samt regulær selvpraksis av asana, pranayama og meditasjon.

SAMLING 6: 2019 November tba (4 dager / 36 t)

MINDFUL STRENGTH med Kathryn Bruni-Young

The vast importance of strength training in our modern society. How strength can be paired with all other movement and yoga practices. Upper body, lower body and core strength, and many exercises!

How to find mindfulness in movement and strength.

Why sensitivity is important for inclusivity.

Building strength progressions for all levels, ages and sizes.

Movement variety, outdoor and indoor.

SAMLING 7: 2019 Desember tba (4 dager / 36 t)

DE FIRE FUNDAMENTENE I MINDFULNESS med Viggo

Johansen

Samling med fordypning i mindfulness og meditasjon. På denne samlingen går vi til kjernen – til de fire fundamentene i mindfulness:

1. Mindfulness på kropp
2. Mindfulness på følelser
3. Mindfulness på sinnet
4. Mindfulness på virkelighetens natur

Vi inviterer til å gå dypere enn prestasjon og anstrengelse – til det innerste i mennesket, hvor "være" er et sterkere ord enn "gjøre." Samlingen vil bestå av undervisning i sentrale temaer innenfor de fire fundamentene i mindfulness, innføring i flere sentrale øvelser for å skape innsikt i de fire fundamentene, refleksjoner knyttet til sentrale temaer, samt fokus på hvordan dette kan benyttes i egen hverdag.

SAMLING 8. 2020 21-24 februar (3 dager / 27 t)

MESTRING OG UNDERVISNINGSKUNST

- personlig praksis og avansert yogalærer kunnskapsdeling

med **Lea Loncar**

Å undervise og dele innsikt ved å presentere din oppgave i små grupper, samt å undervise utvalgt og forberedt yoga praksis. Du vil også gi konstruktiv tilbakemelding på andres oppgave og undervisning. Du vil identifisere ved hjelp av veileder dine styrker og svakheter og konkludere hvor ditt nåværende ståsted er, og veien videre i yoga, samt hvor du skal bruke nye innsikt (personlig og profesjonelt). Utdeling av diplom og avslutningsseremoni.

OPPFØLGING OG PEDAGOGISKE VERKTØY

Vi benytter problembasert læring som metode kombinert med yogisk selvinnsikt.

-Eksplisitt læring: undervisning, gruppediskusjon, selvobservasjon, regelmessig gruppe- og individuell tilbakemelding online opplæring, samt selv-studie og coaching.

-Implisitt læring: direkte innsikt gjennom utvikling av egen yogapraksis, opplevelse av retreat, oppgaveskriving prosess, og anvendelse av tilegnet kunnskap i undervisning og i eget liv. Du vil bli fulgt opp via gruppe samt få tilbakemelding gjennom individuell coaching for å frigjøre ditt potensial.

KVALIFIKASJONER

For å delta på Zenits lærerutdanning 300t må du ha minst 200 timer Yoga Alliance eller tilsvarende yogautdanning fra ZYL 200 eller annen yogaskole. Vi vil også vurdere en eventuell uformell utdanning og regelmessig praksis over lengre periode.

Vi oppfordrer også til deltagelse på workshops underveis. Ved 200 timer i basis og ZYL 300 du vil bli godkjent som RYT 500 i Yoga Alliance systemet.

KRAV

Mappeinnlevering av skriftlige oppgaver

Praktisk eksamen: Halvveis i utdanningsåret skal deltakerne levere inn en undervisningsvideo. Det vil bli en praktisk eksamen ved avslutningen av studiet.

Fravær: For bestått utdanning kan fraværet fra samlingene være maksimalt - 15%

EKSAMEN

På siste samling vil det gjennomføres praktisk eksamen / undervisning og mappepresentasjon. Dette vil vurderes bestått/ikke bestått. Både bestått praktisk eksamen og levert og bestått oppgavemappe, i tillegg til de øvrige kravene er nødvendig for å motta ZYL-diplom.

PENSUM

- Pensumliste vil foreligge i god tid før studiestart.

REGISTRERING



SØKNADSPROSESS

Meld deg på utdanningen via nettsiden vår her:

<https://zenityoga.no/pamelding/product/269/>

Etter påmelding og betaling av påmeldingsavgiften må følgende søknadsskjema fylles ut og sende inn: <https://samvidyoga.typeform.com/to/tKHygY>

Søkere får svar på sin søknad fortløpende etter at de har meldt seg på. Ved påmelding betales kr 9000 i påmeldingsavgift. Påmeldingsavgiften refunderes ikke.

KOSTNADER

Kr. 41 000 totalt for utdanning, materialene og eksamen (eks Retreat)

Kr. 8 500 6-dagers Retreat i Kroatia: hotell og losji inkludert

Kr. 49 500 totalpris

Påmeldingsavgift er på kr. 9 000 og er inkludert i total prisen. Påmeldingsavgiften refunderes ikke.

Betalingen for utdanningen gjøres i 3 deler à kr. 13 500.

Betalingsplan:

Påmeldingsavgift på kr. 9 000 betales ved påmelding

Del 1 betales innen 1. februar 2019

Del 2 innen 15. april 2019

Del 3 innen 15. juli 2019

Zenit sender ut faktura.

Flybillett til Kroatia samt pensumbøker er ikke inkludert i prisen.

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.*

“Dear Lea,
Thank you for sharing your wisdom and spiritual guidance through yoga practices, meditation and example. We are very grateful for this wonderful experience and the many gifts we bring home.”

*Holly and Emma, Canada,
Retreat participants 2017*