



*Oppstart  
høsten  
2019*



200 t +

# ZENIT YOGA LÆRERUTDANNING

---

Grunnleggende teknikker og teorier

Z Y L 2 0 0 T I N F O H E F T E



ZENIT YOGA

NEDRE BAKKLANDET 58  
7014 TRONDHEIM  
ZENITYOGA.NO  
INFO@ZENITYOGA.NO

# INNHold | INFOHEFTE

**04** | Om utdanningen

**07** | Teknikker og teorier

**11** | Lærerne

**13** | Program

**19** | Registrering

# OM UTDANNINGEN

Høsten 2019 er det oppstart for en ny runde av Zenit Yoga sin egen yogalærerutdanning.

Denne utdanningen vil gi grundig kunnskap og erfaring i ulike yogatradisjoner og yogastiler, innføring i yogaens grunnleggende prinsipper, filosofi og historiske utvikling. Du vil lære teori og anatomi rundt de ulike yogaposisjonene, hvordan komponere og undervise en god yogaklasse, praktisk undervisningstrening og verbale og fysiske justeringer i yogaposisjonene.

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

Lærerutdanningen har sine røtter i klassisk yoga og hatha yoga, og vi henter inspirasjon fra flere yogatradisjoner, samt fra nyere, mer utforskende bevegelsespraksiser. I tillegg til dette vil utdanningen gi innføring i ulike meditasjonsteknikker og tradisjoner, med vekt på mindfulness.

Det vil også gis opplæring i yoga for spesielle grupper og behov, som yoga under menstruasjon, gravidyoga og traumesensitiv tilnærming til yoga. Utdanningen vil ha mye fokus på undervisningspraksis gjennom observasjon og tilbakemeldinger fra lærerne.

Utdanningen er delt opp i to moduler, en fordypningsmodul og en lærermodul, begge på 100 timer hver. Fordypningsmodulen kan også tas som en frittstående fordypning.

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 9 samlinger i løpet av 13 mnd. Den avsluttes med innlevert eksamensmappe og en gjennomført praktisk eksamen.

\* Det forventes at du gjennom studieåret følger opp med egenpraksis, refleksjon og pensumlesning i tillegg til hjemmeoppgaver, så praksis vil det være en del mer enn 20 timer selvstudier.

## OM YOGA

Yoga er en flere tusen år gammel vitenskap og praksis som opprinnelig stammer fra de Indiske regionene. Selve ordet yoga kommer fra det gamle språket sanskrit og betyr union, det å sette sammen, eller disiplin. Kort sagt er yoga en samling av en rekke kroppslige og mentale teknikker som skal føre til spirituell integrering. Denne integreringen, eller unionen, skjer mellom hjerte og hode, kropp og sinn, selvet og verden, ånd og materie. Yoga er basert i gamle filosofier, men også mikset med ny kunnskap om kropp, bevegelse og vitenskap, noe som gjør det både kjent og ukjent på samme tid.

Mye av den yogaen som praktiseres i dag er basert i asanas, altså fysiske positurer, men yoga omfatter et bredt filosofisk spekter som tar for seg moralske og etiske spørsmål, og også ulike praksiser som mantra (lyd og sang), pranayama (pusteteknikker), kriyas (renselsesteknikker), meditasjon og ideer om den subtile kroppen, bevissthet og virkelighetens byggeklosser.

Yoga er altså ikke én ting, og har heller ikke én filosofi, noe som også gjør at det finnes mange ulike tolkninger og praksiser under samlebegrepet yoga.

## TILNÆRMINGEN TIL YOGA PÅ DENNE UTDANNINGEN

Yogaen som undervises og praktiseres på Zenit i dag er en kombinasjon av ulike teknikker og praksiser, og dette tar vi med inn i denne utdanningen.

Yogapraksisen vil være inspirert av ulike yogastiler og også fra nyere, mer utforskende bevegelsespraksiser. Undervisningen av yoga-asana vil orientere seg mot en teknikk-basert flyt, det vil si at vi ønsker å formidle en trygg og moderne biomekanisk fundamentert asanapraksis hvor du lærer hvordan og hvorfor kroppen plasseres slik den gjør, alt innenfor en ramme av flyt med varierende tempo og intensitet. Din egen opplevelse og utforskning i yogapraksisen vil vektlegges og oppmuntres. Det legges også vekt på oppmerksomt nærvær (mindfulness) i og gjennom kroppen, og dette går som en tydelig rød tråd gjennom utdanningen.

# TEMA FOR UTDANNELSEN:

- Selvobservasjon. Å legge merke til
- egne mønstre
- Hva yoga er og ulike perspektiver på yoga før og nå
- Relasjonen mellom yoga, meditasjon og mindfulness
- Yamas og niyamas: 10 etiske retningslinjer fra Yoga Sutras av Patanjali
- Sette yoga som fenomen og praksis i historisk og nåtidig kontekst og forstå formålet og funksjonen til yoga
- Den posturale/fysiske yogaensutvikling
- Teori og anatomi i de ulike yogaposisjonene
- Etablering av en bærekraftig egenpraxis
- Det å holde romslighet og raushet for seg selv og andre
- Utforske kroppsliggjøring av filosofiske prinsipper
- Lære å tilpasse praksiser til seg selv, og samtidig forstå hvorfor det er viktig med tilpasning for andre
- Lære å skape sekvenser og praksiser tilpasset sine egne behov og ønsker
- Utstyrbruk i yoga
- Sette filosofi, myter og historier i sammenheng med dagens moderne liv og se hva vi kan lære av dem
- Se på hvordan vi tar yoga ut fra yogarommet og ut i verden vi lever i - yoga av matta
- Rollen som yogalærer
- Etikk
- Didaktikk, kunsten å undervise
- Anatomi og funksjonell teknikktraining
- Berøring og hands-on justeringer
- Undervisningstrening: asana, meditasjon, pust, mindfulness, kroppsskanning, avspenning
- Motivasjonsteorier: hvorfor driver folk med yoga? Hvordan tilpasse seg ulike typer msk. Grupperes behov + hva man tilbyr i klasser.
- Nivåforståelse
- Elementer i en yogaklasse
- Å utvikle gode yogaprogram (sekvensering, nivå, progresjon etc)
- Implementering av tema og filosofi i undervisning
- Øve på å lage undervisningsopplegg, både for enkeltklasser og for lengre kurs
- Samskapende praksis
- Tilpasning til ulike type grupper (skader, gravide, menstruasjon, barn, eldre, etc)
- Tilpasning og det å forholde seg til ulike situasjoner som kan oppstå i undervisningssammenheng
- Utstyrbruk og tilrettelegging
- Traumesensitivitet og stress
- Yoga i kontekst av dominerende samfunnstrukturer: roller, privilegier og makt
- Kultursensitivitet og rammeverk
- Å holde romslighet
- Yoga som business: hvordan drive som yogalærer. Markedsføring. Skrive yogabio.

Z Y L 2 0 0 T I N F O H E F T E

# TEKNIKKER OG TEORIER

Denne utdanningen vil gi deg erfaring med- og bedre forståelse av den yogiske veien. Det inkluderer deg selv, kroppen, tankene, følelsene dine, men også å få bedre innsikt i andres vei gjennom livet og hvordan man forholder seg til andre og til omverden. For å gå i dybden benytter vi oss av:

- Asanapraksiser
- Teknikktrening
- Mindfulness
- Meditasjon
- Pusteøvelser
- Undervisning
- Lese tekster
- Refleksjon
- Gruppearbeid og samarbeid

## ASANA

Asana er et sanskrit ord for kroppsposisjon eller øvelse, og var opprinnelig brukt om stillinger man plasserte kroppen i for meditasjon. Det meditative, oppmerksomme aspektet av å plassere kroppen i ulike posisjoner er et viktig element. I tillegg er det å utforske overganger mellom stillinger og også i selve stillingene noe vi fokuserer på. Det å veksle mellom presisjon og linjering, samt utforskende flyt blir en kunst å lære gjennom denne utdanningen.

Det legges opp til en dypere forståelse av kroppen i posisjoner, og det å utforske kroppsliggjøring (embodiment), dermed vil både

nivå og tempo variere. Vi kommer til å være innom både det restorative og stille, seige flyter med ulik "vanskelighetsgrad" på stillingene, og mer aktive, raske praksiser med mer styrke og krevende stillinger.

Noen økter vil også være inspirert av andre bevegelsespraksiser, som f.eks mindful strength, feldenkrais, funksjonell trening, mind-body-centering mm.

Samlingsdagene starter som regel med en eller annen form for lengre yoga/bevegelsespraksis.



# TEKNIKTRENING OG ANATOMI

For å gå i dybden av asana - kroppslige øvelser - vil det være økter som kommer til å fokusere på teknikk, linjering, presisjon og utforskning, samt tilrettelegging for egen kropp.

Til dette kreves også et dykk i både grunnleggende anatomi og fysiologi, samt funksjonell anatomi og anvendelsen av biomekaniske prinsipper gjennom forelesninger og praktiske øvelser.

## MINDFULNESS

Mindfulness står som en hjørnestein gjennom denne utdanningen, og vi kommer til å benytte oss av ulike mindfulness-teknikker, blant annet kroppskanning, mindful tur, gående meditasjon og sittende mindfulnessmeditasjon. Det vil også gis refleksjoner rundt oppmerksomt nærvær utenfor samlingene.

## MEDITASJON & PUST

Det vil etableres sittende meditasjonspraksis, og du vil få prøve ulike meditasjonsteknikker i sittende meditasjon. Vi vil også gjennomgå ulike grunnleggende Pusteøvelsesteknikker (pranyama) og praktisere disse regelmessig. I tillegg trekker vi inn ulike former for kriyas (tradisjonelle yogiske renseøvelser), mantra og sang.

## HISTORIE OG SAMTID

På utdanningen vil du lære om yogaens utvikling frem til i dag, og vi legger vekt på å trekke yogaens historie opp mot moderne tid og praksis. Vi vil gå inn på det å se kontekst, ha en sunn, kritisk holdning til materialet, samt utforske maktstrukturer og kultursensitivitet.

## FILOSOFI

På denne utdanningen vil vi diskutere de viktigste filosofiske spørsmålene innenfor yogafilosofien. Vi tar også for oss ulike betydninger av ordet yoga og ulike oppfatninger av hva yoga er. Vi benytter oss blant annet av yoga sutras og bhagavad gita for å gå dypere inn i yogisk filosofi. Vi utforsker alle aspektene av hva yoga og mindfulness kan være, ut over å gjøre fysiske øvelser og sittende meditasjon. Vi går dypere inn i viktige begreper både gjennom sutraene og gitaen, og vi vil også se på hvordan vi kan integrere aspekter av den yogiske filosofien inn i eget liv. Vi vil blant annet gå dypere inn i hvordan yogaens rammeverk kan bistå oss i å bevege oss gjennom livet på en bærekraftig måte, både overfor oss selv, i våre relasjoner med andre og den verden vi lever i.

## UNDERVISNINGSPRAKSIS

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



## SIRI OHREN

Siri har drevet med yoga siden 2001, undervist siden 2006 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. Hun har studert under blant andre Shiva Rea, Janna Brattli og Viggo Johansen.

Siri er en av Zenits mest erfarne instruktører. Hun har undervist mye vinyasa, men har også mye erfaring med å undervise nybegynnere, rolig flyt, restorativt og mindfulness. De siste årene har Siri beveget seg mot en mer utforskende yogapraksis i kombinasjon med en daglig meditasjonspraksis.

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



**Siri Ohren er hovedlærer på utdanninga. Med seg har hun Sigrid Haugen, som vil gjesteforelese og veilede i utforskende bevegelse.**

En erfaren fysioterapeut vil stå for anatomiundervisning gjennom utdanningen.

## SIGRID HAUGEN



Sigrid har 14 års erfaring med undervisning av pust, bevegelse og fasilitering av undersøkende selvutvikling for voksne. Hun har undervist i yoga i 12 år, er tidligere medeier på Zenit, og har undervist og fasilitert yogalærerutdannelse i 5+ år. Sigrid har mastergrad i religionsvitenskap med fokus på emosjoner og motivasjon i sammenheng med bevegelse og embodiment, samt i ferd med å fullføre en bachelorgrad i rådgivning og voksnes læring.



# PROGRAM

# SAMLINGER

Det er 9 samlinger fra september 2019 - oktober 2020.  
Alle samlingene foregår i Zenit Yogas lokaler i Trondheim.  
Det er til sammen 180 kontakttimer.

SAMLING 1 | 2019 September 27-29 (3 dager / 24 t)

SAMLING 2 | 2019 Oktober 26-27 (2 dager / 16 t)

SAMLING 3 | 2019 November 30- 1.des ( 2 dager / 16 t)

SAMLING 4 | 2020 Januar 25-26 (2 dager / 16 t)

SAMLING 5 | 2020 Februar 29 - 1 mars (2 dager / 18 t)

SAMLING 6 | 2020 April 16-19 ( 4 dager / 32 t)

SAMLING 7 | 2020 Juni 6-7 (2 dager / 16 t)

SAMLING 8 | 2020 August 29-30 (2 dager / 16 t)

SAMLING 9 | 2020 Oktober 2-4 (3 dager / 26 t)

Samling 1 - 5 er Modul 1: Fordypningen. Denne modulen er også åpen for deltakere som ikke skal ta hele utdanningen.

Samling 6-9 er Modul 2: Lærerrettet undervisning. For å ta denne delen må du ha deltatt på modul 1 (med maksimum 10% fravær)

# TIDSPUNKTER

På samlingsdagene holder vi som regel på fra 08.30 - 16.30.  
Noen av dagene/samlingene holder vi på litt lengre, oversikt over tidspunkt, måltider osv vil sendes ut i forkant av hver samling.

# EKSEMPEL PÅ SAMLINGSPROGRAM

HELE DAGER (LØR/SØN):

- 08.30-10.00: praksis
- 10.00-10.30: pause
- 10.30- 12.30: teori/lærerlab
- 12.30- 13.00: praksis
- 13.00-14.00: lunsj
- 14.00-16.30: teori/lærerlab

## FORMIDLING OG PEDAGOGISKE VERKTØY

Vi benytter problembasert læring med både gruppe- og par-oppgaver, individuelle oppgaver, undervisningstrening og diskusjonsfora.

Det vil også være forelesningsøker med tavleskriving/powerpoint, og mer praktisk-teoretiske pedagogiske verktøy som tar en mer workshop-lignende tilnærming til stoffet vi jobber med.

Yoga er erfaringsbasert kunnskap, og vi kombinerer som regel praksis og egenrefleksjon også inn i teori-undervisningen for å aktualisere den til eget liv og den verden vi lever i dag.

# HJEMMEARBEID OG OBLIGATORISKE AKTIVITETER

For bestått utdanning må fraværet fra samlingene være **maksimalt - 10%**.

I løpet av utdanningsåret vil det bli gitt innleveringsoppgaver, disse skal leveres inn som en del av eksamensmappa mot slutten av utdanninga. I løpet av utdanningsåret må deltakerne også observere minst 5 yogaklasser og gjøre en vurdering av disse.

I tillegg til eksamensmappa vil det gis en praktisk eksamensoppgave, hvor lærerstudenten må filme en undervisning av en selvkomponert klasse for en selvvalgt gruppe.

## REFLEKSJON

For å få til å gå i dybden er den enkeltes refleksjoner mellom samlingene helt avgjørende. Vi vil gi refleksjonsoppgaver mellom samlingene relatert til tema, og vi vil også etablere en ordning med refleksjonspartnere - noen du kan sjekke inn med når det kommer til egen praksis.

## GRUPPEARBEID

Gjennom utdanningen vil det være mye bruk av gruppearbeid, både på samlingene og mellom noen av samlingene. Gruppearbeid er gunstig for å få nye perspektiver, innspill på egne refleksjoner, samt for å få undervisningserfaring og tilbakemeldinger.

## 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.



## PENSUMLISTE

Det vil foreligge fullstendig pensumliste i god tid før oppstarten av danningen, men både en anatomibok, yoga sutras og bhagavad gita er pensum. Her finnes det flere varianter og utgaver, men vi anbefaler de som er listet opp under. Har du andre utgaver / norske versjoner og foretrekker å bruke disse er det også fullt mulig.

- Staugaard-Jones, Jo Ann (2015). The Concise Book of Yoga Anatomy.
- Bhagavad Gita. Anbefalt versjon av Eknath Easwaran.
- Yoga Sutra av Patanjali. Anbefalt versjon av Edwin F. Bryant.

I tillegg får alle deltakere utdelt 2 kompendier i løpet av utdanningen.

Ved arbeid med spesifikke tema vil det også ettersendes ressurser og linker via epost.

## OPPTAKSKRAV

For å kunne delta på Zenits lærerutdanning bør du ha minst 2 års jevnlig yogapraksis. Det er også en fordel å ha relevant workshoperfaring (altså kursing ut over yogaklasser).

Relevant utdanning og arbeidserfaring spiller også inn på opptaksprosessen.



# REGISTRERING



## SØKNADSPROSESS

Fortløpende opptak. Fyll ut følgende søknadsskjema:  
<https://zenityoga.typeform.com/to/Ut5SKq>, og du vil raskt få svar om du får plass.

Ved bekreftet opptak betales kr 6000 i påmeldingsavgift.  
Påmeldingsavgiften refunderes ikke.

## KOSTNADER

**Kr. 28 500 totalt for hele utdanningen, inkludert påmeldingsavgift på kr. 6000.**

Betalingen for utdanningen gjøres i tre deler à kr. 7500. Del 1 innen 1. september 2019, del 2 innen 1. november 2019 og siste del innen 1. februar 2020. Faktura vil bli sendt ut.

I tillegg kommer pensumbøker, skrivemateriell og lignende utenom kursprisen. Kompendiene er 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 kurssløpet som normalt, kan vi inngå særavtaler om dette.

Dette blir 5. runde med  
ZENIT YOGA LÆRERUTDANNING (ZYL200)  
dette sier noen av de tidligere deltakerne:

” 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.



ZENIT YOGA

NEDRE BAKKLANDET 58  
7014 TRONDHEIM  
ZENITYOGA.NO  
INFO@ZENITYOGA.NO