



Fördjupningskurs i Iyengar Yoga med Monica Haar 2008-2010

Iyengar Yogacentrum, Stockholm, kommer i samarbete med Iyengar Yogaskolan i Piteå att starta en 2-årig fördjupningskurs i Iyengar Yoga med seniorlärare Monica Haar. Kursen är uppdelad på två år med start hösten 2008. För dig som vill, finns det möjlighet att gå endast första året – en unik möjlighet att fördjupa din egen yogaträning.

Kursen vänder sig till elever med minst två års erfarenhet av Iyengar yoga och som vill fördjupa sina praktiska och teoretiska kunskaper. Utbildningsplats för kurserna är Iyengar Yogaskolan i Piteå.

Monica Haar har tränat Iyengar yoga sedan 1981 och undervisat sedan 1988. 1990 öppnade hon sin egen yogaskola, "The Iyengar Yoga Centre of Auckland", på Nya Zeeland. Sedan 1994 har hon utbildat lärare i yoga. Under många år har hon suttit med i juryn på Nya Zeeland som bedömer certifieringen av Iyengar yogalärare. Monica är internationellt certifierad Iyengar yogalärare och har ett "Senior Intermediate Level 2" certifikat. Med Monicas långa erfarenhet av att undervisa och genomföra lärarutbildningar är det en stor förmån att kunna erbjuda en 2-årig fördjupningskurs med en så välmeriterad internationell lärare.

Coaching och träning inför Assessment ingår inte i den tvååriga fördjupningskursen. För dig som vill bli certifierad kommer vi att erbjuda några helkurser med intensivträning speciellt för Assessment. Mer information om detta kommer senare.

Du anmäler dig till kursen genom att fylla i anmälningsblanketten och skicka den till Kristina på Iyengar Yogaskolan.

Om du har frågor om kursen, vänder du dig i första hand till Kristina Berglund på tel. 0911-20 01 01 eller kristina@iyengaryoga.se

Namasté och välkommen!

Monica Haar
Iyengar Yogacentrum

Kristina Berglund
Iyengar Yogaskolan

Iyengar Yoga fördjupningskurs 1:a året 2008-2009

Första året fokuseras på din egen yogaträning, problemlösning och nödvändig yogateori för fortsatta yogastudier.

Kursdagar: 2008: 15-17 aug, 5-7 sep, 10-12 okt, 14-16 nov
2009: 13-15 mar, 3-5 apr, 24-26 apr, 22-24 maj, 12-14 jun

Kurstimmar: 90 timmar

Schema: Fredagar

18.00-20.00 Iyengar yogalärare Monica Haar undervisar, du deltar aktivt i lektionen. Efter lektionen fortsätter ditt arbete med att du skriver ner ordningen på Asanas och egna reflektioner från lektionen. Den uppgiften kan med fördel genomföras som grupparbete.

Lördagar

10.00-12.30 Vi lägger fokus på din egen träning. Du tränar självständigt framför Monica eller efter en tilldelad sekvens. Denna del kommer att förändras allteftersom kursen fortgår.

12.30-14.00 Lunch

14.00-16.00 Monica ger feedback på förmiddagens lektion. Vi diskuterar och visar på varandra vad du måste lära dig om olika Asanas. Här tar vi upp fysiska problemställningar och hittar lösningarna till dem.

Söndagar

7.00-8.30 Monica undervisar vilande Asana och Pranayama

8.30-10.00 Frukost

10.00-12.00 Yogateori med Monica - genomgång av filosofi, sanskrit och grundläggande yogaanatomi.

Övrigt: Under första studieåret träffas vi under 9 helger. Du kommer att få hemuppgifter, både praktiska och teoretiska som redovisas vid nästa kurstillfälle.

Grundkrav:

- Minst 2 års erfarenhet av Iyengarmetoden.
- Att du tränar med en Iyengar yogalärare minst ett par gånger i veckan och dessutom avsätter tid för din egen träning hemma.
- Kunna göra Sirsasana (med stöd) och Sarvangasana och ha goda grundkunskaper i hur man använder yogautrustningen.
- Du får **inte** träna andra yogametoder än Iyengar. Har du ingen lärare på din ort måste du vara beredd att resa för att få ett min. av undervisningstimmar efter överenskommelse med Monica.
- Medlemskap i den Svenska Iyengar Yoga föreningen (under uppbyggnad).

Pris: 12 500 kronor per termin, varav 2 000 kr är anmälningsavgift som ej återbetalas.

Betalning: Senast den 15 juli 2008 måste din anmälan ha inkommit till Iyengar Yogaskolan. Vi gör då en bedömning om du uppfyller kraven för att gå fördjupningskursen och meddelar om du är antagen. Du förbinder dig för en termin i taget och du kan avsluta ditt deltagande i kursen när du vill. Terminsavgiften återbetalas endast mot uppvisande av giltigt läkarintyg.

Iyengar Yoga fördjupningskurs 2:a året 2009-2010

Under andra året kommer de nio helkurserna att fokuseras på din undervisning, dessutom fördjupar vi de teoretiska kunskaperna i yogafilosofi och yogaanatomi.

Kursperiod: Augusti - december 2009 och mars - juni 2010, datum meddelas senare

Kurstimmar: 90 timmar

Schema: Schema/tider blir liknande som första året

Kursinnehåll: Under det andra året krävs mer disciplin från dig vad gäller träning och studier.

Vi kommer att studera:

- Hur man sätter ihop en lektion
- Hur man demonstrerar en Asana
- Hur man justerar eleverna
- Det språk BKS Iyengar har utvecklat för undervisningen är specifikt. Du får lära dig använda rätt instruktioner.
- Hur man lär sig att ta hand om elever med små krämpor (men som inte behöver speciell yogaterapi) som t.ex. rygg och nackont, knäskador, utmattning, depression, menstruation.

Under det andra året kommer du att få observera och assistera Monica i hennes undervisning. Det kommer att ske under kurshelgerna.

Övrigt: För att fullgöra det andra året måste du själv komplettera med 36 timmar av Anatomi- och Fysiologistudier. Om du har dessa timmar i tidigare studier kan du tillgodoräkna dig dem.

För att kunna gå upp för Introductory Assessment nivå 1 krävs ett giltigt "Första hjälpen intyg" samt en skriftlig rekommendation från Monica och en annan seniorlärare.

Grundkrav: Att du har fullgjort första året och blivit godkänd.

Pris: 12 500 kronor per termin, varav 2 000 kr är anmälningsavgift som ej återbetalas.

Betalning: Senast den 15 juli 2009 måste din anmälningsavgift ha inkommit till Iyengar Yogaskolan. Resterande summa betalas senast två veckor innan kursstart. Du förbinder dig för en termin i taget och du kan avsluta ditt deltagande i kursen när du vill. Terminsavgiften återbetalas endast mot uppvisande av giltigt läkarintyg.

- Litteraturlista**
- Light on Pranayama – BKS Iyengar
 - Light on the Yoga Sutras of Patanjali – BKS Iyengar
 - Light on Yoga – BKS Iyengar
 - Yoga in Action: Preliminary Course – Geeta Iyengar
 - The Key Muscles of Hatha Yoga – Ray Long
 - Yoga – A Gem for Women – Geeta Iyengar
- Extra litteratur**
- Bhagavad Gita – (Penguin klassiker)
 - Hatha Yoga Pradika – (Penguin klassiker)
 - Light on Life – BKS Iyengar
 - The Art of Yoga – BKS Iyengar
 - The Tree of Yoga – BKS Iyengar
 - Understanding Yoga through Body Knowledge – Dr Sulochana D.Telang
 - Upanishads – (Penguin klassiker)

Böckerna som är med på den övre litteraturlistan kommer att finnas att köpa på Iyengar Yogaskolan www.iyengaryoga.se

Anmälan till Iyengar Yoga Fördjupningskurs år 1, HT 2008 – VT 2009

Namn: _____

Gatuadress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____ Mobiltelefon: _____

Födelseår: _____ E-postadress: _____

Så här går det till: Senast den 15 juli 2008 måste din anmälan ha inkommit till Iyengar Yogaskolan. Vi gör då en bedömning om du uppfyller kraven för att gå Fördjupningskursen och meddelar om du blivit antagen.

Fyll i blanketten med dina personuppgifter, besvara nedanstående frågor om din egen yogaerfarenhet och hälsotillstånd och skicka den till:
Iyengar Yogaskolan, Kristina Berglund, Tallhedsgatan 26, 945 32 Norrfjärden

Besvara följande frågor, om du inte får plats använd baksidan eller annat papper.

1. Vilken Iyengar yogaerfarenhet har du?

Hur länge har du praktiserat Iyengar yoga?

Hur ofta tränar du?

Vem har du tränat för?

2. Undervisar du Yoga?

Om, ja hur länge har du undervisat, hur många klasser per vecka undervisar du?

3. Tränar du även yoga hemma?

Hur ofta och hur länge tränar du per tillfälle?

4. Ditt hälsotillstånd

Har du några skador, sjukdomar eller andra hälsotillstånd som vi bör känna till?

Använder du någon medicin regelbundet?

5. Vad är din huvudsakliga sysselsättning?

6. Vad är ditt syfte med att gå denna kurs?