

# Modulbeskrivelse



## MODUL 1 : 24. - 25. SEPTEMBER 2020

### **Introduktion til uddannelsens fundament**

Hvad kan en Yogainstruktør med fokus på intelligent mad og bevægelse?

#### **Louises filosofi**

- Det selvhelbredende menneske
- Antiinflammatorisk livsstil
- Tallerkenmodellen

#### **Sisses filosofi**

- Hvad er yoga - på det fysiske plan, det mentale plan og det spirituelle plan?
- Yogalærerens rolle - Egen praksis er alfa og omega. Det er her, det hele kommer fra.
- Fra kroppen og indad. Funktionel yoga, bevæg dig intelligent.

#### **Egen terapi**

Arbejdet med dagbog (dagbog over: Yogapraksis, søvn, afføring, humør, energiniveau, åndedræt, meditation, afspænding o.l.). Eget yogaprogram.

#### **Yoga**

Kort om yogaens historie og filosofi.

Hvad er yoga, meditation, mindfulness, få styr på begreberne. Hvad er yoga i dag: De mange stilarter.

Hvad siger forskningen?

## MODUL 2 : 29. - 30. OKTOBER 2020

### **Krop & nervesystem og fysioneurologi**

- Hjernens
- Nervesystemet
- Fysisk og praktisk

#### **Yogaens elementer**

Basis anatomisk forståelse. Bevægelse, styrke og stræk. Grundlæggende kropsforståelse. Proprioception, Nervesystemet, Stabilisere, Mobilisere, Afbalancere

**Stræk:** Aktive, passive, statiske, bevægelige. Aktiv range (bevægelsesrum). End range conditioning.

**Styrke:** Orientering mod midterlinjen/torsoen, muskulært og energetisk. Balance mellem styrke og mobilitet.

**Mindfulness.** Åndedræt. Ro i sindet. Formålet med det hele.

## MODUL 3 : 26. - 27. NOVEMBER 2020

### **Antiinflammatorisk livsstil og fordøjelsen**

- Livsstil og inflammatoriske udfordringer
- Ubalancer
- Hvordan fungerer en perfekt fordøjelse?
- Urter, mad og bevægelse (fordøjelses-yoga)

## **Yoga**

Hvad gør de forskellige bevægelser ved krop og sind?

Bagoverbøjninger, sidebøjninger, foroverbøjninger og rotationer. Gennemgang af stillinger.

Hvordan underviser vi ud fra disse principper: Forøvelser, Progression, Regression. Bevægelser i rum og load

MODUL 4 : 10. - 11. DECEMBER 2020

### **Hormonsystemet hos kvinder og hos mænd**

- Ubalancer i hormonerne, symptomer og behandling.
- Det hormonelle system hos mænd og kvinder.
- Den kvindelige cyklus og hvordan du kan bruge den aktivt og klogt.

## **Yoga**

- Lærerens rolle: Instruktion, Kommunikation, Rammer, gruppedynamik, Egen ro.
- Lektionsplan. Sekvensering.
- Yoga for kvinder: under menstruation, graviditet, myter.

MODUL 5 : 7. - 8. JANUAR 2021

### **Klientarbejde**

- Programplanlægning til klient
- Journal-arbejde
- Klient-situation
- Forløbs-opbygning

### **Gennemgang af midtvejsevaluering**

Evalueringen foretages hjemmefra via spørgeskema og vi gennemgår den og foretager justeringer ift. Resten af forløbet, hvis nødvendigt.

### **Praktisk yoga**

Prøveundervisning i grupper ud fra egen lektionsplan.

MODUL 6 : 28. - 29. JANUAR 2021

### **Søvn, hjernen, fokus og balance**

- Søvnproblemer, søvncyklus, kroppens indre ur.
- Hjernen.
- Åben konsultation foran alle.

### **Yoga ud fra temaer og problematikker**

- Afstresning
- Energi
- Holdning
- Kerne
- S sammensætninger

## MODUL 7 : 25. - 26. FEBRUAR 2021

### **Yoga og Meditation som transformerende praksis**

- Chakraer og energier.
- Ayurvedaens verden og find din type .
- Motivation, vaner, mønstre, forandringer, bevægelse, spirituel tilgang.
- Opsummering af basis yoga, lektionsplan, stemmebrug, musik, skabe stemning.

### **Hvordan skaber vi balance med mad og urter?**

- Louise-yoga
- Åben konsultation foran alle

## MODUL 8 : 18. - 19. MARTS 2021

### **Stress**

- Stress og binyrerne
- Leveren
- Organhjulet
- Åben konsultation: Louise er klient

### **Yoga**

At samle trådene: kropsforståelse, yogastillinger, lektionsplan, pædagogik, målrettede programmer.  
Prøveundervisning ud fra temaer.

## MODUL 9 : 22. - 23. APRIL 2021

### **Din fremtid**

- Opsamling
- Etik
- Pædagogik
- Klientsamtaler
- Tips til markedsføring
- Mailinglister

*Louise Bruuns Akademi forbeholder sig ret til at lave ændringer i modulbeskrivelsen samt de oplyste gæsteundervisere.*