

# Modulbeskrivelse Yogainstruktør-uddannelse med fokus på intelligent mad og bevægelse på Louise Bruuns Akademi

2021-2022



## **Formål:**

---

Yogainstruktør-uddannelsen er til dig, som ønsker at:

- Arbejde med antiinflammatorisk livsstil i form af yoga, mad og urter
- Opbygge yogaundervisning til den enkelte eller i grupper og at målrette en terapeutisk praksis
- Lære at forstå og reagere på din krops signaler, for dermed at kunne hjælpe andre
- Deltage på et uddannelsesforløb med månedlig undervisning, case-arbejde med en selvvalgt case samt lektier/udfordringer som løses på egen hånd/i din studiegruppe mellem modulet
- Et helt nyt netværk af mennesker – arbejdsmæssigt og/eller til din egen fortsatte personlige udvikling

## **Modul 1: 7. – 8. oktober 2021**

---

### **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: 4. – 5. november 2021

---

### 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 3: 2. – 3. december 2021

---

### Stofskiftet

- Stofskiftets funktion/betydning
- For lavt stofskifte
- Behandlingsmetoder

### Krop & nervesystem og fysioneurologi

- Hjernen
- 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 4: 13. – 14. januar 2022**

---

### **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: 10. – 11. februar 2022**

---

### **Klientarbejde**

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

### **Praktisk yoga**

- Prøveundervisning i grupper ud fra egen lektionsplan

## **Modul 6: 10. – 11. marts 2022**

---

### **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: 7. – 8. april 2022**

---

### **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: 5. – 6. maj 2022**

---

### **Stress**

- Stress og binyrerne
- Leveren
- Organuret

### **Yoga**

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

## **Modul 9: 2. – 3. juni 2022**

---

### **Din fremtid**

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

## **Eksamen: 13. – 14. juni 2022**

---

D. 13. *eller* 14. juni 2022 (mundtlig eksamen).

Skriftlig case-baseret opgave afleveres umiddelbart forud for mundtlig (afleveringsdato følger).

Mundtlig eksamination (20 min. ekskl. votering) pba. en skriftlig case-opgave baseret på anemnese, et forløb/madplan samt yogaprogram til en selvvalgt case-person (ift. Udfordringer med fx søvn, hormonel ubalance, fordøjelsen, smerter, nedsat bevægelighed mm.).

***Louise Bruuns Akademi forbeholder sig ret til at ændre i modulbeskrivelsen. Datoer for gæsteundervisere tilgår senere.***