



YOGA SHALA UDDANNELSE



**F@F
AA
RHUS**



“Yoga Shala uddannelsen foregår på en hjertelig og varm skole, hvor man virkelig føler sig velkommen. Underviserne er dygtige og passionerede, og præger uddannelsen med hver deres forskellige professionelle kompetencer og tilgange til yoga.”

Line Mandrup, tidligere elev på Yoga Shala uddannelsen.

“Ashtanga Yoga Shala er af vores trofaste elever længe blevet kaldt for “Shalaen”. Derfor kalder vi vores uddannelse for Yoga Shala uddannelsen. For målet er at videregive de kompetencer og det gode undervisningsmiljø, som har gjort Shalaen til en stor succes i så mange år.”



Yoga Shala uddannelsen er 210 timers undervisning, som er fordelt således:

- Praktisk træning: 110 timer
- Undervisningsteknik: 30 timer
- Anatomi og fysiologi: 25 timer
- Yogafilosofi, etik, historie: 25 timer
- Erfaring med at undervise: 20 timer



Om uddannelsen

På uddannelsen får du undervisning på et højt fagligt niveau. Vi har eksisteret i mere end 12 år, og vores instruktører har selv mange års undervisningserfaring. Vi er seriøse, men uhøjtidelige, og derfor prioriterer vi, at det også skal være sjovt at gå på uddannelsen.

Yoga findes i mange forskellige former, og både de dynamiske og kraftfulde yogaformer og de mere stille og meditative har noget væsentligt at tilbyde alle udøvere.

Vi ønsker derfor at uddanne instruktører, som mestrer yogametodens essens og kan undervise i flere slags yoga.

Du kommer til at arbejde med stillinger (asanas), vejrtrækningsteknikker (pranayama) og grundprincipperne i meditation og kommer omkring:

- teknikkerne fra de dynamiske yogaformer Ashtanga yoga og Vinyasa yoga
- den alignment-baserede yoga
- den meditationsorienterede Hatha-yoga.

En stor del af uddannelsen er praksisorienteret, hvor du oparbejder en konkret og alsidig undervisningserfaring. Du får også et solidt teoretisk fundament, der først og fremmest består af en praksisorienteret yogafilosofi og anatomi.

YOGA SHALA UDDANNELSEN GIVER DIG:

- En internationalt anerkendt og meningsfuld uddannelse
- Kompetencer til at undervise nybegyndere og letøvede samt foretage "hands on" justeringer
- Erfaring i at sammensætte et yoga-program (dynamisk eller meditativt) og at tilpasse det i forhold til tid og individuelle behov (eksempelvis graviditet og skader)
- Et teoretisk fundament: anatomisk forståelse og indblik i yogaens filosofi og oprindelse
- En væsentligt styrket og mere alsidig og personlig praksis.

Har du spørgsmål til uddannelsen, er du velkommen til at skrive en mail med dine spørgsmål til yogauddannelse@fof-aarhus.dk

Vi glæder os til at se dig!

Følg os på:
'Ashtanga Yoga Shala Aarhus'
'FOF Aarhus - kurser og foredrag'



YOGA SHALA  UDDANNELSEN

Ashtanga Yoga Shala • Søren Frichs Vej 36 G, 8230 Åbyhøj
yogauddannelse@fof-aarhus.dk • tlf. 8612 2955 • www.fof-aarhus.dk

FOF
AA
RHUS