



OM UDDANNELSEN

I løbet af de 4 dage skal vi lave yoga og søge Guds nærvær sammen. Der ud over kommer vi bl.a. omkring:

- ☺ Yogaens oprindelse og kristen teologi og praksis. Hvordan hænger det sammen?
- ☺ Hvad er YOGAFAITH? Historien bag og vision fremad, også i Danmark
- ☺ Yogastillinger (asana) fx siddende og stående stillinger, foroverbøjninger, sidebøjninger osv. God 'kropteknik'
- ☺ Meditation og hvile
- ☺ Yogaanatomi - hvad gør yoga ved kroppen?
- ☺ Forskellige typer yoga fx flow-, power- og hathayoga
- ☺ Yoga og brugen af blokke og remme som støtte
- ☺ Træning i at instruere yoga og feedback på dette
- ☺ Sparring omkring hvordan du kan starte egne YOGAFAITH hold

Uddannelsen slutter søndag eftermiddag og alle deltagere skal prøve at undervise holddeltagere i yogafaith.

PS: Medbring egen madpakke og yogamåtte (skriv hvis du vil låne en). Vi søger for kaffe, snack mm.

YOGAFAITH DANMARK

INSTRUKTØRUDDANNELSE

Du inviteres til 4 dages intens yogafaithuddannelse d. 11.-14. juni 2015 i København (kl. 9-17). I forløbet bliver du uddannet til at instruere i yoga og kan dermed fx starte egne hold. Uddannelsen byder på en bred vifte emner og vi vil dyrke en masse yoga sammen med Michelle Thielen, som er certificeret Yoga Alliance træner.

PRIS

Kurset koster 899\$. (Ca. 6300 kr.) Dertil kommer evt. 300 kr. til lokaleleje. Du køber deltagelse online ved at gå ind på www.yogafaith.org. Under 'Courses' - Studio courses'. Køb modulet '4 day YogaFaith teacher Training Copenhagen' (Deadline 23. maj). Har du ikke mulighed for at købe det hele på én gang, kan du købe modul 1 (250\$). Under 'order notes' skriver du, at du deltager i uddannelsen i København. Michelle skal have hele beløbet før d. 14. juni 2015. (Dette er en introduktionpris. Uddannelsen er billig sammenlignet med andre yogauddannelser.) Der er max deltagerantal på 25



OM MICHELLE THIELEN

Michelle bor med hendes mand i nærheden af Seattle. Hun fik visionen om YOGAFAITH under bøn og faste. Michelle har dyrket yoga i mange år og hun er en anerkendt og dygtig instruktør. YOGAFAITH en af de få 'skoler' i USA, som tilbyder yogatimer og yogauddannelser ud fra et kristent perspektiv. Michelle er kristen og har fokus på Jesus og på, at mennesker må møde hans forvandlende kærlighed gennem yoga. Læs mere om Michelle på www.yogafaith.org



VIGTIG INFORMATION

Der er følgende krav til deltagere på kurset:

- 1) Du skal kunne forstå engelsk da undervisningen ikke bliver oversat. Michelle er dog let at forstå :-)
- 2) Kurset bygger på kristen praksis og det skal du være okay med.
- 3) Du skal kunne bevæge dig og ikke have skader som hindrer dig i at lave yoga på selve uddannelsen.

