Migrän- & huvudvärksskolan online – kursöversikt

Varmt välkommen till Migrän & huvudvärksskolan online! Vi ska tillsammans göra en resa som tar 22 veckor och som kan komma att förändra ditt liv. Se det här som början på en upptäcksresa där du går din egen väg mot målet att bli helt fri från migrän eller kronisk spänningshuvudvärk.

Syftet med kursen är att genom övningar, föreläsningar och vägledning i videoformat guida dig till ett liv utan huvudvärk, allt under vägledning av Per Söder och Yogobe. Kursen kommer att ge dig enkla redskap för att i vardagen kunna hantera både migrän och huvudvärk som kommer av spänningar.

Målet med kursen är att du ska lära dig grunderna i yoga mot huvudvärk:

- Öka din självkännedom
- Finna lugn och ro fysiskt, mentalt och själsligt
- Skapa mental balans
- Minska vardaglig stress
- Förebygga migränanfall och spänningshuvudvärk
- Få tillgång till övningar som akut kan lindra eller stoppa huvudvärk

Vem kan gå kursen?

Kursen passar alla med huvudvärk, oavsett tidigare kunskaper inom yoga. Efter kursen är du redo att ta din praktik vidare på egen hand och därmed göra yogan till en del av din vardag eller vidareutveckla din befintliga yogapraktik.

Viktigt att tänka på

- Det är alltid bättre att göra lite yoga en dag än ingen alls. Det betyder att du i nödfall alltid kan korta tiden på varje övning. Dock får du aldrig hoppa över vilan mellan övningarna eller förlänga tiden på övningen.
- Att börja träna yoga och andning är som att börja med vilken träning som helst. Du lyfter inte maxvikt eller springer flera mil första gången – låt yogaövningarna ta den tid de behöver ta. Du bygger upp styrka och uthållighet allt eftersom.
- Yoga och andningtekniker är kraftfulla övningar, så vila alltid efter ett yogapass och drick lite extra med vatten, gärna kokt, varmt vatten.
- Gå in i detta med ett öppet sinne och arbeta flitigt med övningarna och lägg märke till vad som händer. Skriv dagbok där du noterar vad som händer med huvudvärken. Det finns inga garantier för att du kommer att lyckas men många har prövat och lever i stort sett huvudvärksfria idag, men genom att följa vägledningen och de dagliga sekvenserna kommer du märka skillnad. Ha tålamod och var ödmjuk inför dig själv.

Kursens upplägg

- **Fem olika delar:** Kursen består av en introduktionsvecka samt tre 40-dagarsperioder. Under samtliga veckor utövar du dagligen den aktuella periodens yogasekvenser. Kursen avslutas sedan med en vecka där vi går igenom meditationer och akutövningar som du får träna på.

- **Lär dig mer om varje del:** Börja varje period med att ta del av introduktionsfilmen för att få en bra grund att utgå från.

- **Yogasekvenser:** Ta del av den aktuella periodens yogapass. Detta pass öppnas upp när du tagit del av introduktionen. Förutsättningen är att yogapasset utförs dagligen. Har du så svår huvudvärk att det inte går att göra yoga hoppar du över den dagen och fortsätter där du var nästa dag. Det slutliga antalet dagar blir 40.

- **Inspiration & fördjupning:** Utöver introduktionssekvensen samt din dagliga yogaekvens finns för varje period även ett bonusmaterial med såväl videor som textmaterial. Dessa kommer hjälpa dig att skapa en djupare förståelse för huvudvärk, yoga och ayurveda samt ge dig ytterligare inspiration på din resa.

- **Akutövningar:** Under hela kursens gång har du tillgång till akutövningar som kan hjälpa dig när huvudvärken redan är ett faktum. Dessa två finns som återkommande övningar i del 1-3.

Kursinnehåll - översikt

Innehållsmässigt är detta en omfattande kurs där du får obegränsad tillgång till:

- Videosekvenser med yogapass och meditationer.
- Specialframtagna och temaspecifika inspirationsvideor.
- Videoföreläsningar med fördjupande kunskap.
- Textdokument med vägledning, kunskap och inspiration.

Accesstid

Kursen är 22 veckor lång men du har tillgång till dess innehåll i totalt 12 månader (ett år) från det datum du köper den.