

Sekvenseringskurs online

Varmt välkommen till Sekvensering för yogalärare! Detta är en fördjupningskurs där du under vägledning av Yogobe och Milla Floryd kan ta de yogaklasser du undervisar såväl som din sadhana, egna yogapraktik, till en ny nivå. Kursen ger dig ett flertal verktyg för att planera öppna klasser, kurser eller sadhana. Skapandet av meningsfulla och effektiva sekvenser till dina elever eller till din egen praktik innebär att du tar dig själv, eller dina elever, från sittande i sukhasana efter jobbet, något utspejsad, något ofokuserad för att en timme senare kunna vara i urdhva danhurasana – och känna sig ok med det. Den resan från sittande lite stressad i skraddarställning till att stå i brygga och uppleva en balanserad känsla i kroppen – det är sekvensering för oss!

Du kan få ut så mycket av din yogapraktik. Den kan lugna dig, den kan ge energi, den kan lugna nervsystemet och avhjälpa sömnsvårigheter, underlätta matsmältningen – den här kursen lär dig designa klasser efter sådana behov.

Syfte och mål med kursen

Syftet med kursen är att ge en ökad förståelse för hur du kan bygga upp yogaklasser på olika sätt och utifrån olika teman, men även vikten av en välplanerad klass. En välsekvenserad klass kultiverar balans i kroppen, erbjuder möjlighet att närma dig svårerövrade asanas och garanterar att din klass är säker och effektiv.

Målet med kursen är:

- Kunna planera klasser utifrån olika behov och individer
- Konstruera klasser där dina elever på ett säkert sätt kan utforska olika asanas
- Hjälpa dig ta ditt lärande till nästa nivå

Vem kan gå kursen?

Den här kursen är för alla som intresserade av att fördjupa sin förståelse för yoga, oavsett om du är lärare eller elev.

Kursinnehåll - översikt

- Teoretiska videoföreläsningar
- Praktiska videor med klassupplägg
- Specialframtagen sekvenseringsmall
- Textdokument för fördjupning

Att tänka på

Beroende på om du är nybliven yogalärare, har hållit klasser flera år eller gör detta för din egen praktik har du olika mycket förkunskap och erfarenhet. Det ena är inte bättre än det andra, det innebär bara att du kommer ta till dig informationen på olika sätt. Känn ingen stress eller tvång om vad du ska ha åstadkommit efter denna kurs, lita på att det som landar inom dig är precis tillräckligt.

Med det sagt, hur mycket du engagerar dig i denna kurs, antecknar, ser om videor och gör uppgifterna påverkar såklart vad du tar med dig. I och med att du har investerat i denna kurs, ge dig själv löftet att sätta av tid för dessa studier, så kommer du få ut det mesta av denna kurs.

Kursens upplägg

- **Videoföreläsningar** med teoretiskt fokus som ger dig grunden i ett ämne.
- **Yogasekvenserna** låter dig praktiskt tillämpa kunskapen.
- **Textdokument** där du själv kan anteckna och samla det du lärt dig.
- **Sekvenseringsmallen** är grundstommen utifrån vilken du kommer kunna experimentera med nya klassupplägg.

De olika delarna:

- **Generell sekvensering:** Kursen innehåller en introduktionsdel med fokus på sekvensering mer generellt.
- **Sekvensering utifrån våra sju chakran:** I denna del går vi igenom vardera chakra och hur du kan sekvensera utifrån dessa.
- **Sekvensering utifrån fem asanafamiljer:** Genomgång hur du kan lägga upp klasser utifrån framåtfällningar, bakåtböjningar, inversioner, twistar & armbalanser.
- **Sekvensering utifrån olika elevnivåer:** Verktyg för att lägga upp klasser för exempelvis nybörjare

eller mer avancerade utövare.

Accesstid

Du har tillgång till denna kurs 12 månader (ett år) efter köpdatum.

Millas ord om kursen

Sekvensering kan kännas som ett diffust ämne, valmöjligheterna är oändliga om du inte tillhör en yogaskola med en satt sekvens. Som lärare så är egentligen det enklast att alltid utgå från följande:

- Undervisa det du vet
- Undervisa dem du har framför dig
- Berör dina elevers hjärtan

Det är mitt mantra som jag utgår ifrån då jag planerar klass. Orden kommer från min acroyogalärare Jessie Goldberg i Montreal och de är anledning till att jag många gånger då jag klivit in i ett klassrum snabbt fått justera min sekvens för att kunna möta just de individer som valt att komma till yoga den dagen. Det är den härliga utmaningen med att undervisa drop-inklasser – du vet aldrig på förhand vem du kommer att möta.

Jag är hedrad och exalterad över att tillsammans med yogobe kunna erbjuda den här kursen och jag hoppas att du kommer få stor nytta av den!