

## Nära onlinekurs i nersystemsreglering – kursöversikt

Varmt välkommen till Nära – onlinekurs i nervsystemsreglering! Nära är en praktisk kurs som ger dig en metod och flera verktyg för större självförståelse för dig själv genom att gå via kroppen. I Nära guidas du av yogaläraren Anja Bergh, hon har över 20 års erfarenhet av yoga och lärt ut som lärare i över 15 år. Hon är certifierad i Embodied Flow™ yoga som använder sig av de olika systemen vår kropp är byggd av för att finna oss själva genom det vi redan är, men kanske inte använt tidigare.

### Kort om nervsystemsreglering

En stor del av problemen vi upplever beror på ackumulation av överlevnadsstress som inte har blivit uttryckt. Genom att öva på att vara här och nu – vilket är vad nervsystemet läser av – och genom enkla tekniker som syftar till att aktivera det somatiska nervsystemet, kan vi över tid skapa en empirisk relation till trygghet, och även göra hjärnan mer motståndskraftig mot bl a oro och stress.

### Vem passar kursen för?

Nära riktar sig framförallt till dig som upplever att du vill höja din kontakt med dig själv. Kanske har du besvär med återkommande eller ihållande oro & ångest, stress, sömnproblem eller känner dig låg på energi? Då kan Nära vara en metod för att få förståelse för ditt nervsystem och lära dig balansera det, och genom det få uppleva vardagen och ha tillgång till din kraft, lust, och vilja. Det spelar ingen roll om du har praktiserat en hel del yoga innan, eller om du har mindre erfarenhet – alla är välkomna att utforska Nära.

## Kursens innehåll & upplägg

### Kursens olika delar

- **Inledande del:** En introduktion till kursens innehåll och upplägg samt grunderna i nervsystemsreglering
- **Del 1:** Reparera utan att traumatisera – att skilja på sensationer och emotioner.
- **Del 2:** Reaktionen på stress & trygghet.
- **Del 3:** Stress, stressresponser & egna behov.
- **Del 4:** Frysrespons & att stanna med en känsla.
- **Del 5:** Sammanfattning & vägen framåt

### Innehåll i de olika delarna

- **En föreläsning:** Varje del inleds med en föreläsning där Anja ger dig bakgrund och kunskap om olika delar av nervsystemsreglering.
- **Övningar:** 2-4 st praktiska övningar där du tillsammans med Anja utforskar olika delar av nervsystemet och får möjlighet att förankra och integrera din kunskap.
- **Fördjupande läsning:** Varje del innehåller en teoretisk läsning där du kan fördjupa dig ytterligare i de olika delarnas innehåll.

## Access till kursen

Du har tillgång till allt material i 12 månader, vilket innebär att du kan återkomma till föreläsningar, övningar och skriftligt material om och om igen.

## Att tänka på innan du startar kursen

Innehållet i kursen kan göra att du känner dig triggad av exempelvis de övningar vi gör eller av teorin. I och med att kursen är online finns dessvärre ingen möjlighet att stötta fysiskt vid behov. Därför uppmanar vi att du innan du påbörjar kursen har resurser att landa i dig själv, tar pauser då du behöver det, och avvaktar att delta om du lider av det du upplever som pågående ohanterbara känslor.

## Om din lärare Anja Bergh

Anja är certifierad i Embodied Flow™ yoga som använder sig av de olika systemen i vår kropp och olika sätt vi hänger ihop för att finna oss själva genom det vi redan är, men kanske inte använt tidigare. Stilen som hon undervisar kallar hon för Embodied Flow men är hennes egen tolkning och förklarar det så här: "Precis som det blir när du lärt och levt med något länge, det blir ditt och en nyans av det som är unikt du, din egen fusion".

Anja tror inte längre på att vi behöver läka eller bli bättre. "Däremot är jag intresserad av hur jag kan välja bättre utifrån en större tydlighet inom mig. Och det verkar som att tydlighet för mig infinner sig när jag stannar tillräckligt länge med något" säger Anja.

[Läs mer om Anja!](#)