Lär dig meditera 12 veckor – kursöversikt

Varmt välkommen till denna 12 veckors meditationskurs med Ulrica Norberg och Yogobe. Syftet med kursen är att genom övningar, föreläsningar och vägledning i videoformat guida dig till regelbunden meditation.

Under vägledning av Ulrica Norberg kommer du att få fördjupa dig inom meditation som ämne, olika meditationstekniker, andningsövningar, förberedande yogapositioner samt lära dig sittande meditation (sittande på golvet, på en stol eller mot vägg) i upp till 18 minuter. Under kursens gång utövar du dagligen meditation i kombination med förberedande yoagpositioner i c:a 30 minuter. Efter kursen är du redo att ta din praktik vidare på egen hand och göra meditation till en del av din vardag.

Målet med kursen är att du ska lära dig grunderna i meditation och därigenom:

- Öka din självkännedom
- Finna lugn och ro fysiskt, mentalt och själsligt
- Skapa mental balans
- Minska vardaglig stress

Kursens upplägg

- **Lär dig mer om veckan:** Börja varje vecka med att ta del av introduktionsfilmen.
- **Meditera:** Ta del av veckans meditationsvideo. Meditationen är samma genom hela kursen, men längden ökas sakta med säkert. Ha som mål att utöva veckans meditationsvideo med dess förberedande yogapositioner dagligen. Meditationssekvensen innehåller förberedande yogapositioner som halvvägs genom kursen byts ut mot ett nytt flöde.
- **Inspiration & fördjupning:** Genom veckans inspirationsvideo får du möjlighet att fördjupa dina kunskaper ytterligare.
- **Ytterligare fördjupning:** Utöver varje veckas sekvenser finns även ett bonusmaterial med såväl videos som textmaterial. Dessa kommer hjälpa dig att skapa en djupare förståelse för meditationen som verktyg samt ge dig ytterligare inspiration på din resa.

Kursinnehåll – översikt

Innehållsmässigt är detta en fantastiskt omfattande kurs och under ett år får du obegränsad tillgång till:

- 12 videor med förberedande yogaövningar och meditation
  - Samma meditation görs hela kursen, men förlängs sakta men säkert med några minuter.
  - Den förberedande yogan är densamma halva kursen och byts sedan till ett nytt flöde.
- 12 specialframtagna och temaspecifika inspirationsvideor
- 5 PDF:er med vägledning, kunskap och inspiration
- 3 videoföreläsningar med fördjupande kunskap
- 3 teknikvideor för meditation

Vecka 1-4

- Grundläggande meditation.
- Hitta en bra meditationsställning.
- Öva upp andningen.
- Ulrica berättar mer om meditation, vikten av regelbundenhet och teknikerna vi använder oss av i kursen.
- Vi går från 0-7 minuter meditation. Den dagliga sekvensen tillsammans med yogapositionerna är här 30-35 minuter lång.

Vecka 5-8

- Fördjupa meditationen och andningstekniken.
- Ulrica berättar mer om meditation som livsstil, hur du kan tänka kring kost och vad vi kan göra när motivationen tryter.
- Vi går från 7-15 minuter meditation. Den dagliga sekvensen tillsammans med yogapositionerna är här 37-44 minuter lång.

Vecka 9-12

- Fördjupa meditationen och andningstekniken ytterligare.
- Ulrica berättar mer om neuroplasticitet, meditation i relation till annan träning och hur vi kan hitta

utrymme för en fortsatt meditationspraktik.
- Vi går från 15-18 minuter meditation. Den dagliga sekvensen tillsammans med yogapositionerna är här 47-49 minuter lång.

Innehåll per vecka

- **Introduktionsvideo –** med guidning inför kommande vecka.
- **Meditationsvideo i fyra delar:**
  - Rörelsesekvens – yogapositioner, så kallade pre-asanas, i ett mjukt flöde, för att varva ner och landa i vår kropp och på så vis förbereda oss inför meditationen. Dessa återkommer i samma format under hela kursen.
  - Andningsövning – dessa övningar lugnar sinnet och skapar det fokus vi behöver för att påbörja vår mediation. Var fjärde vecka byts andningsövningen ut mot en ny.
  - Meditationsövning – från 1 till 18 minuter. Du väljer själv om du vill utföra meditationen sittande på golvet, sittande på stol eller sittande mot en vägg. Även meditationsövningen byts ut mot en ny var fjärde vecka.
  - Avslappning – Savasana, som betyder död mans position. Denna avslappning fungerar som en vila och ”tar oss tillbaka till verkligheten” efter meditationen.
- **Inspirationsvideo** – med olika teman för djupare kunskap.
- **Bonusmaterial** – tillgängligt under hela kursen:
  - Inspirationsvideos
  - Teknikvideos
  - Textmaterial

Gärna en daglig praktik

För att få ut så mycket som möjligt av kursen är en daglig praktik att rekommendera. Men det kan vara svårt att få till exakt varje dag, så sikta på att utöva meditationen minst fem dagar per vecka.

Accesstid

Kursens längd är 12 veckor men du har tillgång till den under 12 månader (ett år) från det datum du köpt den.

Mer om Ulrica Norberg

Här kan du läsa mer om din guide på vägen, Ulrica Norberg.

Lycka till!
Ulrica Norberg & Yogobe