

A stylized, abstract illustration of a human figure in a yoga pose, rendered in a warm color palette of oranges, yellows, and reds. The figure is composed of overlapping, semi-transparent shapes that create a sense of movement and depth. The background is white, which makes the vibrant colors stand out. The overall style is modern and artistic, typical of contemporary yoga branding.

yogayama
teacher training

EDUCATION IN YOGA

yogayama teacher training

EDUCATION IN YOGA

Välkommen!

Välkommen till yogayamas yogalärarytbildning i Stockholm.

En internationell Education in Yoga med en möjlighet att studera yoga mer ingående och samtidigt bli internationellt certifierad yogalärare.

Mera yoga

Yoga växer i Sverige. Antalet utövare har de senaste åren ökat explosionsartat och yoga som aktivitet har gått från att vara något ovanligt till att snart finnas på varje gym med självvaktning. Samtidigt har kunskapen om hur yoga kan hjälpa oss att må bättre, från det själsliga till det fysiska, från utbrändhet till idrottsskador, också ökat.

Det finns därmed ett stort behov av välutbildade yogalärare och vi på yogayama har som målsättning att erbjuda Sveriges bästa och mest genomgripande yogautbildning med fokus på Hatha yoga.



Bredd och öppenhet

Efter att ha gjort yoga en tid kommer hos de flesta en önskan att fördjupa sig. Många vill veta mer om både yogans historia, filosofi och de fysiska aspekterna. En teacher training är då ett utmärkt sätt att lära sig mer. Vi vet också att många som går utbildningar inom yoga, förr eller senare önskar undervisa. Vårt val är därför att kombinera yogayamas "Education in Yoga" med en internationell lärarutbildning.

Att arbeta som yogalärare är både ett privilegium och ett ansvar som kräver stor kunskap, engagemang och öppenhet. Vi har utgått från dessa förutsättningar och erbjuder en kurs som ger blivande lärare precis den expertis och de verktyg som krävs för att arbeta med yoga.

En unik utbildning

Yogayamas internationella yogalärarutbildning är helt unik. Förutom att denna "Education in Yoga" går på djupet inom områden som praktisk yogaträning, filosofi, etik, anatomi, fysiologi, sanskrit och pedagogik, så fokuserar utbildningen även på yoga som livsstil.

Vi tar del av den senaste internationella forskningen inom yoga och närliggande områden samt diskuterar hur yoga är relevant och kan användas i dagens samhälle. Samtidigt ges eleverna tillfälle att studera med internationella lärare och prova på olika typer av yoga, både inom och utanför Hatha yoga-traditionen. Slutligen diskuterar även kursen de personliga kvaliteter som krävs för att bli yogalärare och hur dessa kan utvecklas.

Yogayamas "Education in Yoga" vänder sig dels till personer som önskar hjälpa andra att utvecklas inom yoga och dels till de som vill fördjupa sin egen förståelse för yoga, dess historia, filosofi och hur den kan användas idag.



Hatha yoga – bästa fundamentet

Yogayamas utbildning har sin utgångspunkt i Hatha yoga-traditionen, grunden till de flesta av dagens mer dynamiska yogaformer såsom Ashtanga, Vinyasa och Iyengaryoga.

"Hatha" är inte enbart en lugn klass på yogaschemat utan en komplett praktisk vetenskap som arbetar med kropp, andning, sinne samt förhållandet till omvärlden. Det är en flera tusen år gammal kunskap som syftar till att stärka individen – från kroppsligt välbefinnande till ökad medvetenhet. Med Hatha yoga som underlag får varje elev en bred utbildning och en utmärkt plattform att undervisa både lugna klasser och mer dynamiska varianter.

Efter genomförd kurs finns även möjligheten att specialisera sig inom olika yogaformer och intresseområden. Vi brukar jämföra yogayamas lärarutbildning med läkarprogrammet som först leder till en AT-tjänst, för att sedan formas vidare på olika sätt.

En utbildning i yoga är både en fantastisk erfarenhet och en utmaning. Som studerande på kursen förväntas du avsätta tid för regelbunden yogaträning, teoretiska studier och hemuppgifter. Yogayamas internationella lärarutbildning är en 200 timmar lång utbildning i Hatha yoga, godkänd av det amerikanska certifieringsorganet Yoga Alliance. En utmärkt grund för en nybliven yogalärare

Kursen går att genomföra under ett halvår eller över ett helt år, med undervisning främst under veckosluten.

Yogayama har Nordens största utbud av yogaklasser och utmärker sig med sin bredd och sitt helhetstänkande kring hälsa. Detta är en grundfilosofi som återspeglas i vår teacher training.

Undervisningen sker i våra vackra lokaler på Östermalm i Stockholm där det förutom fullt utrustade yogasalar även finns en stor behandlingsavdelning, en ekologisk restaurang och en yogashop. Elever på utbildningen får fri träning på yogayama under utbildningsperioden och får rabatt på litteratur i butiken.

Lärare och huvudansvariga

Huvudlärare och även ansvariga för utbildningen är två av yogayamas mest seniora och erfarna yogalärare; Sara Granström Thorsson och Anna Hultman.

Tillsammans har de närmare 20 års erfarenhet av att arbeta som yogalärare, både i Sverige och internationellt. De har varit med om att utveckla internationella yogautbildningar och även deltagit i seminarier, kurser och längre utbildningar med flera av världens främsta yogalärare. På yogayamas teacher training undervisar dessutom ledande svenska och internationella lärare.

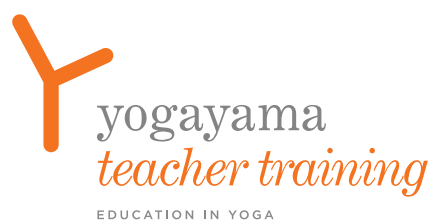
Förkunskaper och examination

Innan utbildningen startar förbereder deltagarna sig genom egen träning, studier av kurslitteratur, samt genomförande av hemuppgifter. Examination sker genom skriftliga, muntliga och praktiska prov under kursen samt ett avslutande lärarprov. Efter genomförd utbildning och godkänd examinering har deltagarna möjlighet att ansöka om internationell certifiering, Registered Yoga Teacher 200 hours, genom Yoga Alliance.

Som en påbyggnad på denna 200 timmar långa grundutbildning finns det även möjligheter för godkända studenter att specialisera sig inom de områden som finns representerade på yogayama till exempel Yin, Restorative och Terapeutisk yoga samt ayurveda och anatomi.

All information du behöver om yogayamas teacher training går att finna på vår webbplats www.yogayama.se under menyn "utbildning". Har du ytterligare frågor skicka ett mejl till: tt@yogayama.se





För mer information, kontakta yogayama via e-mail på tt@yogayama.se. Besök oss även gärna på vår nya webbplats, www.yogayama.se