



LILLE YOGAHUS KIDS TEACHER TRAINING

“ *While we try to teach our children all about life, our children teach us what life is all about...* ”

Velkommen til vores Børneyogalærer uddannelse, som er skabt i et unikt samarbejde af dedikerede og dygtige yogakolleger i Europa (Kids Yoga Foundation). Uddannelsen er fyldt med inspiration, værdifuld viden, teori, hands on, praktik, masser af leg og sjov, samt mulighed for tværfaglig sparring med skønne og engagerede mennesker.

Uddannelsen er godkendt af Yoga Alliance og i overensstemmelse med deres høje standarder og kriterier for børneyoga. Hovedlærer og underviser er Emmamaria Vincentz, grundlægger af Lille YogaHus og passioneret for at bringe børneyoga til alle børn og familier i Danmark.

Børn er fødte ”yogier” og elsker de sjove bevægelser som leges ind via fantasi, historier, og kreativitet. At præsentere børnene i dit liv for yogaens aspekter i en tidlig alder, er med til at skabe et urokkeligt fundament for varig læring, selvtillid, respekt for sig selv, hinanden og vores jord samt skaber sunde vaner for livet.

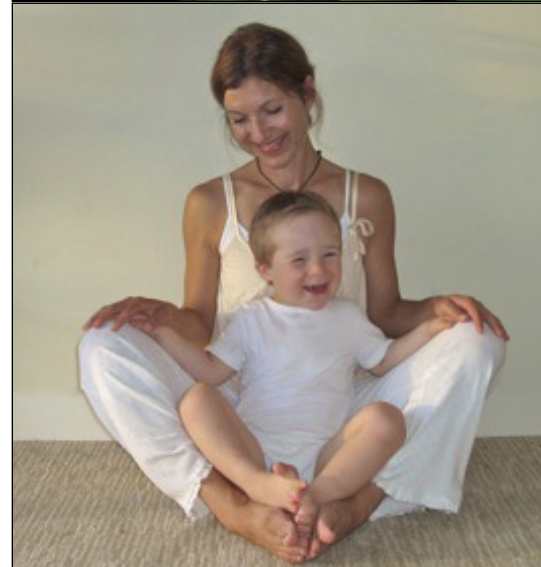
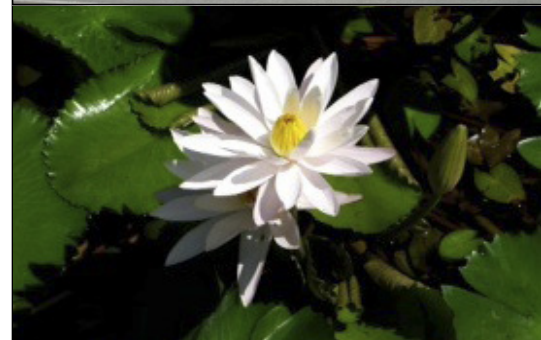
Samtidig er det af essentiel vigtighed at give vores børn redskaber og strategier til at

kunne finde ro midt i de mange indtryk, valg, støj og krav, der i den grad overvælder os dagligt som mennesker.

Du vil stifte bekendtskab med og få et stort, velfunderet repertoire af øvelser og lege du kan bruge med det samme til at undervise børn og unge og bedst af alt - bringe dem fra aktivitet til ro og fred. Du vil lære om børns udvikling set i forhold til yoga, relevant anatomi, fysiologi, kommunikation, classroom management, filosofi, etik og meget mere.

At undervise børn i yoga er legende læring i bevægelse, fyldt med glæde og nærvær. Det er samtidigt en kærkommen lejlighed til at genopdage kreative evner, du måske ikke troede du havde og få kontakt til gemte ressourcer og aspekter af dig selv. Yoga med børn, vil berige, belære og begejstre dig og udfordre din forandrings og forandringsvillighed, samt få dig til at vokse.

Vi lægger i uddannelsen stor vægt på en holistisk tilgang til indlæring af hele barnet, i dyb respekt for yogaens rødder og traditioner.





LILLE YOGAHUS KIDS TEACHER TRAINING

MODUL 1

FRA FRØ TIL SPIRE › 31 TIMER

LEGENDE YOGA

FOR TURLING TIL BØRNEHAVEKLASSE › 2-6 ÅR SAMT FAMILIER

Børn i denne alder er nysgerrige, sanser og oplever med hele kroppen og lærer via bevægelse. Fokus er derfor på en legende tilgang, hvor yogaens aspekter præsenteres via kreative elementer, historier, forenklede øvelser (asanas) og lege. Børnene introduceres således til yoga på en sjov måde, som støtter deres naturlige udvikling og skaber fundamentet for sunde vaner hele livet.

Da børn gør hvad du gør og ikke altid, hvad du siger, vil du i vores yogalab lære hvordan du forbereder og opbygger en yogastund, der er engagerende sjov og lærerig samt skaber en positiv stemning af tillid og respekt. Redskaber til at føre børn fra et høj energi niveau til ro og afspænding er en vital del af modulet.

Du vil lære og øve, hvordan du både verbalt som nonverbalt instruerer og demonstrerer autentisk.. Ethiske regler og yogafilosofiens grundlæggende aspekter introduceres, samt relevant anatomi/fysiologi. Der bliver rig mulighed for at både at observere yogaklasser samt selv undervise hinanden og offentlige klasser. (sangha/community).

Specielle indslag

Familieyoga

Fokus

- o Almen viden børns udvikling 2-6 år, der er godt at vide i forhold til yoga-praksis. (Motorisk, følelsesmæssigt, kognitivt, socialt, sanseintegrativt).
- o Yoga asanas oversigt – øvelser i børnehøjde.
- o Færdige lesson plans – du kan bruge med det samme og inspireres af.
- o Yogalab
 - o Komponenter i en lesson plan, kreative elementer, temaer.
 - o At sammensætte egne lesson plans.
 - o Classroom management, 'regler', undervisnings-pædagogik.
- o Anatomi/fysiologi.
- o Afspændings og fantasi rejser.
- o Observere og undervise børnehold.
- o Teknikker til at undervise familiehold.
- o Yogafilosofi, etik.
- o Karma yoga: min. 4 lektioner til en gruppe du vælger efter modulet.





LILLE YOGAHUS KIDS TEACHER TRAINING

MODUL 2

RØDDER OG FUNDAMENT · 31 TIMER

DET HELE BARN

FOR SKOLEBØRN/TWEENS · 7-11 ÅR · BØRN MED SÆRLIGE BEHOV

Overgang fra børnehave til skole, er en af de første store milepæle i barnets udvikling.

Det er en alder, hvor børns bevidsthedsniveau og impuls kontrol langsomt øges – men også en overgang som kræver nye færdigheder og præstationer.

Yoga kan hjælpe og støtte børns koncentrations niveau, forebygge stress, afhjælpe nervøsitet for prøver samt styrke og forebygge kropsholdning, selvtillid og kondition.

I denne alder begynder vi at ”øve” yoga med børnene og skærpe deres naturlige interesse for fakta, øvelserne, koncepter bag øvelserne samt fordelene.

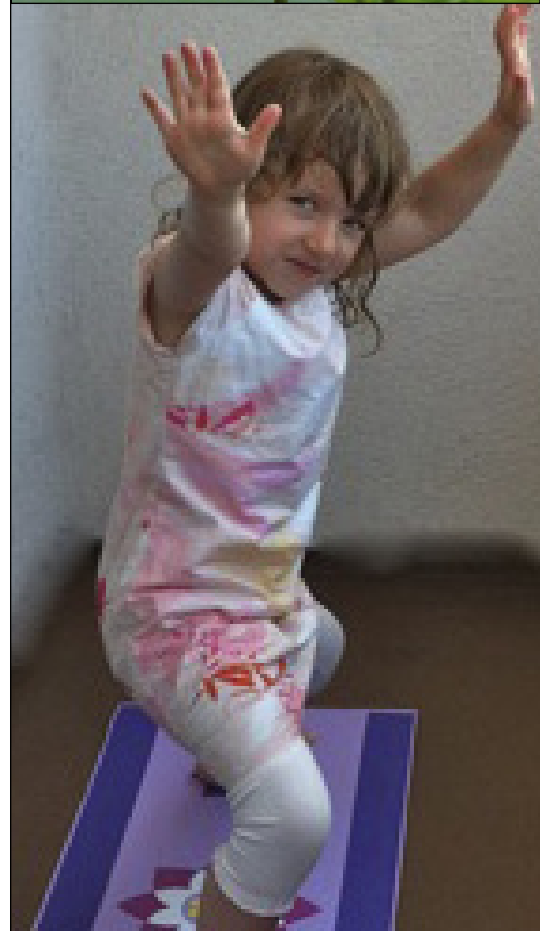
Der vil være fokus på, hvordan vi kan fremme positiv opførsel, gruppe ånd og samarbejde gennem forskellige aktiviteter, samt hands on.

Specielle indslag

Yoga til børn med særlige behov.

Fokus

- o Almen viden børns udvikling 7-11 år. hvordan du øver yoga i forhold til det motoriske, følelsesmæssige, kognitive, sociale og sanseintegrative område.
- o Yoga asanas oversigt - øvelser for skolebørn.
- o Meditationslege, visualiserings øvelser, afspænding
- o Færdige lesson plans.
- o Yogalab.
 - o Komponenter I en lesson plan, kreative elementer, temaer.
 - o At sammensætte egne lesson plans og sekvenser
 - o Modifikationer.
 - o Classroom management- “strategier”, sikre grænser, undervisnings pædagogik.
- o Anatomi/fysiologi
- o Observere og undervise børnehold.
- o Børn med særlige behov: Almen kendskab til forudsætninger/diagnoser, forbehold, modifikationer, tips.
- o Yogafilosofi, formidling af enkle principper. Yamas/Niyamas, sanskrit, etik, affirmationer/mantra.
- o Karma yoga: min. 4 lektioner til en gruppe/person du vælger – gerne børn med særlige behov – efter modulet.





LILLE YOGAHUS KIDS TEACHER TRAINING

MODUL 3

PARAT TIL AT FLYVE › 35 TIMER

*AT FINDE RO I ORKANENS ØJE
FOR TWEENS/TEENAGERS › 12-16 ÅR*

Unge i denne alder undergår stor udvikling både fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Teens vil opleve øgede krav både fagligt og personligt og omverdenens mange stressorer kan virke uoverskuelige, i takt med at de skal forholde sig til flere og flere samfundsmæssige aspekter. Der er stort behov for venskaber, det at 'høre til' og blive accepteret samt øget fokus på krop og udseende. Både mangel på og et overdrevent forholden sig til krop og sportslig udfoldelse, kan føre til ubalance på flere plan i disse epokegørende år.

På modulet vil du lære hvordan man øver og praktiserer yoga med denne aldersgruppe. Du vil lære, hvordan du opbygger en yogasession så den er inviterende, engagerende og udfordrende nok til at skabe interesse, motivation og respekt for deres fantastiske krop og give dem uvurderlige redskaber til at styrke forebygge, vitalisere og berolige krop, tanker og følelser, når verden bliver for overvældende.

Specielle indslag

Ayurvedatips til teens
Cirkusyoga
Flying Yoga/Thaimassage

Fokus

- o Almen viden unges udvikling de tidlige teenageår, hvordan du øver yoga med denne målgruppe som støtte i den vigtige overgang.
- o Yoga asanas oversigt – Asanas/Åndedrætsøvelser & flows for tweens/teens.
- o Færdige lesson plans.
- o Yogalab
 - o Komponenter i en lesson plan, kreative elementer, temaer.
 - o At sammensætte egne lesson plans og sekvenser
 - o Modifikationer.
 - o Classroom management, kommunikation, teamspirit.
- o Anatomi/fysiologi relevant for denne alder, både fagligt og praktisk- fokus formidling sunde vaner – energi/charmas.
- o Observere og undervise.
- o Meditation, affirmationer, mantras, restorativ yoga, yoga nidra, massage.
- o Yogatræet, filosofi, etik: yoga som en livsstil, sanskrit
- o Karma yoga: min. 4 lektioner til en gruppe du vælger efter modulet.





LILLE YOGAHUS KIDS TEACHER TRAINING

PRAKTISK INFO

HAR DU SPØRGSMÅL KAN DU ALTID RINGE 61 78 80 90
ELLER SKRIVE TIL MAIL@LILLEYOGAHUS.DK

FORLØB

MODUL 1

3.- 4.- 5.- 6. maj 2012
Alle dage fra kl 08:00 - 19:00
(forbehold for ændringer)

MODUL 2

30.- 31. aug. - 1.- 2. sept. 2012
Alle dage fra kl 08:00 - 19:00
(forbehold for ændringer)

MODUL 3

1.- 2.- 3. - 4. november 2012
Alle dage fra kl 08:00 - 19:00
(forbehold for ændringer)

OPTAGELSE

ANSØGNING

Ansøg på www.lilleyogahus.dk, hvor du finder en formular i menupunktet *Teacher Training/børneyogalærer uddannelsen*.

PRIS

EARLY BIRD

Tilmelding og betaling
senest 6 uger før modulstart
Dkr. 4.250,-
Depositum: dkr. 1.000,-

PRIS PR. MODUL

Dkr. 4.700,-
Depositum: dkr. 1.000,-

HELE UDDANNELSEN

Dkr. 12.000,-
Depositum: dkr. 1.500,-
Ratebetaling á 3 rater kan aftales.

Depositum eller fulde beløb indbetales, hvorefter du modtager endelig bekræftelse for din deltagelse.

Modulerne kan tages i vilkårlig rækkefølge. Vælger du hele uddannelsen til ovennævnte nedsatte pris skal alle moduler være færdiggjorte inden for 12 måneder.

Yderligere oplysninger findes på
www.lilleyogahus.dk

Undervisningen vil for en stor del være praktisk betonet samt være en fin blanding af gruppeøvelser, diskussioner, udveksling, observation, praktik (hands on), egen undervisning og forskellige indslag af gæstelærere.

Da vi erkender at 95 timer for en hel uddannelse kun er absolut basis overstiger vores træning Yoga Alliances krav.

Efter gennemført uddannelse og bestået eksamen er du certificeret Børneyogalærer på 95 timers niveau. Er du uddannet yogalærer på 200hr niveau fra en RYS 200 yogaskole, kan du registrere dig hos Yoga Alliance med børneyoga som speciale efter 30 timers undervisning af børnehold. Her tæller 2 af timerne du underviser på hvert modul.

Yoga Alliance er verdens største organisation for yogalærere.

Vi glæder os til at møde dig.

*Namaste
Emmamaria & Co.*



Yoga Alliance