

Modul 3 Yoga med ungdomar i åldern 12-16 år. "I Stormens öga"

Denna modul har som målsättning att ge dig trygghet och kunskap att yoga med ungdomar. Våra lärare och elever berättar återkommande om hur uppskattat det är att yoga med tonåringar och att det var lättare än de trodde. Vi ser ingen annan grupp som har större utbyte av yoga än tonåringen. Det är en omtumlande period i ens liv med stora förändringar som är både kroppsliga och känslomässiga. Yoga kan bli ett effektivt verktyg som hanterar livets upp och nergångar.



Kursinnehåll Modul 3:

- **Tonåring på 2000-talet.** Hur ser situationen ut för våra ungdomar idag?
- **Varför yoga till den åldersgrupp?** Stora positiva effekter just för denna åldersgrupp.
- **Yogaövningar.** Anpassade andningsövningar, vinyasasekvenser, kompisyoga, djupavslappning inkl. yoga nidra, restorative, meditationer, övningar i grupp. Eventuella kontraindikationer av positionerna.
- **Tonåringar i behov av extra stöd av samhället.** Yoga som redskap för ungdomar på glid. Förberedelse för möte med unga som inte mår bra.
- **Undervisningsmetodik.** Hur vi bygger upp pass som fungerar. De tre pelarna i tonårsyoga. Kommunikation med tonåringen. Skillnaden i att undervisa yngre och äldre tonåringar.
- **Anatomi.** Genomgång av hormon och nervsystem. Hjärnans utveckling.
- **Genomgång** av tidigare elevers erfarenheter att arbeta med ungdomar.
- **Asana bibliotek.**
- **Att bygga egen yogaverksamhet.** Tips om hur du kan bygga en efterfrågad och uppskattad yoga verksamhet.
- **Egen praktik.** Vi tränar tillsammans under kursen på att skriva pass och undervisa. När kursdagarna är över, genomför du sedan 3 pass som ska redovisas skriftligen . Din mentor finns tillgänglig för frågor under hempraktiken.

Nästa kursdatum:

12-15 januari 2017

31 augusti-3 september 2017, alternativ som helgkurs 17-18 juni + 2-3 september 2017, Plats: Sweet i Sollentuna