Holistisk yogalärarutbildning - personlig utveckling, yogamedicin, medvetandeutveckling, yogafilosofi, ljudning, & skapandet av livet.

MSY - My Spirit "Sound" Yogalärarutbildning

Livshälsa - utveckling för hela dig & att hitta din väg!

Diplomerande 1,5 årig utbildning.

med möjlighet till vidareutbildning och certifiering ~ anno 2003

My Spirit SoundYogalärarutbildningen är holistisk, den berör helheten och stödjer personlig utveckling på djupet. Den innebär personligt ansvar och är till för dig€ som vill få ut mer av livet, söker förändring och en ökad medvetenhet om dig själv och din potential. Utbildningen ger dig verktyg som du behöver för att skapa det liv som du vill ha. Det är upp till dig att välja DIG. Vi stödjer dig i denna process. Genom ett beprövat curriculum och vår samlande erfarenhet guidar vi dig, att vara *mera* dig själv. Vi kallar detta för att *få tillgång till sig själv" genom medvetenhet och yoga*. Utbildningen ger en verklig möjlighet för dig att ut-vecklas och transformeras på yogans väg. Du får lära dig yogans grunder och samtidigt genomgå transformativa processer. Syftet är att få erfarenhet, medvetenhet och kunskap i att leda andra till medvetenhet. Nedan ser du några delar som utbildningen berör och syftar till.

Vitalisera ledaregenskaper och förmågan att leda andra i personlig växt/yoga
Bli trygg i rollen att leda andra, grundläggande erfarenhet och förståelse för processutveckling, få erfarenhet av att leda grupper i yoga, utveckla en autentisk närvaro trygghet i dig själv mm

Grund i yogans visdom & relaterad kunskap
Yogans psykologi, Yogafilosofi, anatomi, litteratur, näringsmedicin, förståelse för kroppen som energisystem, Vaastu & Feng Shui, Ayurveda mm

The Seven Chakras

Vitalisera kontakt med dig själv, den du är, ditt inre/ själen/ Antaryamin.
Få tillgång till medvetenhet, intuition, Access consciousness, meditation, healing, mantras, andlig och personlig utveckling, din relation till det gudomliga

Stärka mental & emotionell hälsa
Emotional memory clearing, yoga-filosofi, chakra meditation, ljud-meditation, mantran , sound awareness, access clearing consciousness mm

Stärka fysiska kroppen och hälsan
Asanas, energimedicin, SCIO, näring, andning, pranayama, reningstekniker.

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

LivsHälsa (anno1993) är huvudarrangör av utbildningen som har till **syfte** att tillhandahålla en holistisk yogalärarutbildning som bidrar till holistisk kompetens inom yoga och medvetandeutveckling. Syftet är att främja deltagarens medvetenhet om sig själv, frigöra livsenergin, genomföra livsstilsförändringar och att leva sin potential. Samt att utveckla ett yogiskt ledarskap, som ger kunnande och förståelse, för att leda andra till hälsa på yogans väg. **Visionen** är att leva medvetet, dela och upprätthålla yoga i världen.

Medvetenhet omfattar allt och dömer inget. Vi kallar detta för **My Spirit Yoga** som har sitt ursprung i Patanjali yoga sutras med fokus på upplysning och inre frid. Som i sin tur har sin grund i en ca 2000 årig klassisk lära sk Raja yoga tradition.

MY SPIRIT YOGA PASSAR ALLA ÅLDRAR

My Spirit Yoga (MSY) är en kontext-orienterad och holistisk yogaform med fokus på personlig utveckling. MSY handlar om 5 medvetandenivåer. MSY passar alla åldrar; från dagisbarn till pensionärer över 80 år. Kännetecknet för MSY är att den anpassas efter behov, grupp och nivå. Fokus ligger generellt på **medvetandeutveckling och en unik känslomedvetenhet som ingår och som utvecklats av Minanda Fritz inom "Emotional Memory Clearing Terapi" (EMC-terapi) samt ljudning. Att genom denna kunskap kunna** frigöra spänningar, stress (på alla plan) samt att släppa taget (frikoppla sig) kring det som inte är genererande.

PERSONLIG UTVECKLING

MSY grundar sig I en djup och lång yogatradition med yogafilosofi och yogapsykologi. En av den ursprungliga hinduismens ben är yoga och har inget med religion att göra. Det handlar o matt hitta vägen I livet. Hinduism kommer från ordet "Hindikus"ett berg i norra Indien som just betyder att "hitta vägen". Inte din väg utan bara vägen.

DEN MEDICINSKA EFFEKTEN AV MY SPIRIT YOGA

MSY har en djupgående, medicinsk effekt, då den påverkar och tonar upp vårt nervsystem.
stimulerar den inneboende självläkande kraften. Det unika med My Spirit yoga är användandet av frekvensmedvetenhet och *ljudning* i undervisningen. Genom ljudningen (toning, vibrations- och känslomedvetenhet) i kombination med smärthantering kan vi frigöra ackumulerad energi dvs känslor och föra upp den till dagsmedvetenhet. Ofta skapas då lugn, balans och flöde i systemet. MSY övningarna kan även återställa balansen i ett skadat nervsystem. Det innebär att funktioner som är kopplade till nervsystemet kan stärkas och läkas.

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

ANS(autonoma nervsystemet) Sympatikus. och parasympatiska delen påverkas av in och utandning och de övningar som vi har inom MSY (främst fram och bakåt-lutande övningar samt sido och kors-laterala). Övningarna stärker upp vårt nervsystem, immunförsvar och stimulerar den inneboende självläkande kraften.
Det unika med My Spirit yoga är användandet av frekvensmedvetenhet och *ljudning* i undervisningen. Genom ljudningen (toning, vibrations- och känslomedvetenhet) I kombination med smärthantering kan vi frigöra ackumulerad energi dvs känslor och föra upp den till dagsmedvetenhet. Ofta skapas då lugn, balans och flöde i systemet. MSY övningarna kan även återställa balansen i ett skadat nervsystem. Det innebär att funktioner som är kopplade till nervsystemet kan stärkas och läkas. MSY har under åren visats sig vara bra för människor med smärtproblematik, psykosomatiska besvär och alla slags fysiska symtom som bottnar i en inre (själslig) konflikt. Den holistiska förankringen gör att vi kan jobba med grundorsakerna till problemen via kroppen istället för att enbart lindra symtom. Detta ger ofta en transformerande effekt vilket verkligen kan bidra till ökad livskvalitet och *Livshälsa*.

EFFEKTER PÅ HJÄRNAN OCH VÅR NATURLIGA RYTM

MSY handlar om att hitta sin egen livsrytm. Det kan vara svårt då alla har olika rytmer, rör sig olika, har olika dygnsrytm osv. Det är lätt att man följer någon annan rytm eller samhällets och tappar bort sin egen.
Vänster hjärnhalva är kopplad till logik, struktur, analys och förståelse
processer och den tar enligt psykodynamisk teori emot betydligt mindre signaler per sekund, än höger hjärnhalva som är kopplad till alla kroppssensationer, alla känslor, intuition, det undermedvetna, vårt intuitiva seende. Vi kan lätt begränsa oss själva om vänster hjärna får dominera. MSY arbetar aktivt med att koppla ihop de två hemisfärerna med övningar och samtal. Så att vi inspireras att komma in i vår individuella naturliga rytm och kan välja att leva i den.

DET UNDERMEDVETNA

Man kan se det undermedvetna som ett isberg där toppen är vänster hjärnhalva och nedre delen som ligger I vatten är höger hjärnhalva. Med My Spirit yoga övningarna transformeras det undermedvetna till frigjord energi som kan användas till att utveckla sin potential. Men fram och bakåt-lutande rörelser samt sido- och kors-laterala rörelser, aktiveras båda hjärnhemisfärerna och bidrar det till att vi hamnar mer i nuet, vi blir avslappnade och får tillgång till mer energi.

En My Spirit yoga klass ger utrymme för återhämtning av kroppen och systemet. Här skapas känsla av tyngdlöshet. Varför ska man ha tyngdlöshet? Jo, i detta tillstånd får vi maximal återhämtning, vila, regenerering av celler, och självläkning. Detta är ett tecken på att nervsystemet slappnar av maximalt.

I My Spirit yoga ges utrymme för kursledaren att genom utvecklad medvetenhet och psyko-kinetisk intelligens (att läsa omgivningen med sin kropp) improvisera utifrån gruppens behov och nivå av närvaro. Med syfte att frigöra individens och gruppens energinivå och medvetenhet, samt stödja elevers potential i att främja en hälsosam, energifylld livsstil.

Minanda Fritz i utsträck Pujapidasana, Bild Pärlan Fritz

MY SPIRIT YOGANS GRUNDARE

Minanda Fritz är huvudansvarig lärare på utbildningen. My Spirit Yoga har grundats och utvecklats av Minanda Fritz som sedan i mitten av 90-talet insett behovet av att sprida yoga på ett mera helhetsinriktat sätt. Minanda har drygt 30 års erfarenhet av yoga och har studerat inom flera skolor med tonvikt på medvetenhet, Ashtanga Yoga, Raya Yoga, Kriya yoga,Bhakti yoga och fysisk yoga s.k. Astanga Vinyasa yoga.Minanda har även genomgått

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

flera kurser med djupa 21-dagars processer i tystnad i Sverige och Indien på Oneness University under en 10 års tid. Hon är utbildad Oneness trainer. Minanda grundade Livshälsa AB 1993 och har sina rötter i den esoteriska traditionen med många års studier av Pythagoras världs och livsåskådning och teosofi. Minanda Fritz har en fil mag. KTH inom Ergonomi med uppsats inom (Det agila arbetssättet och organisatorisk stressprevention, Fil kand. Psykologi från Stockholms universitet samt en Steg 1 påbyggnad som psykoterapeut inom KBT & DBT vid Karolinska Institutet i Solna, sedmera steg 2 med Affektfokuserad inriktning. Hon är auktoriserad Feng Shui konsult sedan 2000 och kliniskt verksam i egen klinik sedan 1995 där hon arbetar helhetsinriktad med klienter. Med hjälp av bland annat KBT-kognitiv beteende terapi, DBT- Dialektisk beteendeterapi, regressionsmetoden EMC - Emotional Memory Clearing som hon själv utvecklat sedan 1990-talet har hon hjälp tusentals klinter.
Minanda är även Diplomerad inom Ortemolekulär-medicin/ näringsmedicin samt energimedicin och Astanga yogalärare sedan 20 år tillbaka. Hon har hunnit undervisat flera tusen elever i yoga sedan början på 1990 talet. Hennes första lärare in om Astanga yoga var under 80-talet radarparet Derek & Radha, sedan Bhaptiste och Danny Paradise (som efter det lärde upp Sting och Madonna). Under senaste 16 åren har Minanda studerat Astanga Yoga för av Swami Gitaanandagiris disciples och seniora lärare. Minanda är även initierad inom Kriya yoga traditionen.

2007 började hon med Access och är uppdaterad C.F.M.W. Access facilitator/lärare 5 ggr sedan 2010 med påbyggnad som Access Body Facilitator och CHCR facilitator. Minanda är även diplomerad inom Vedic Art och målar aktivt samt Diplomerad Sound Awareness lärare sedan 1997 och uppdaterad varje år av Danny Becher sedan dess. Allt detta ingår också som verktyg i hennes arbete i att stödja individers Livshälsa (hållbarhet inom hälsa, relationer & medvetenhet).

GÄSTLÄRARE

Under utbildningen kan ibland svenska och utländska gästlärare bidra med expertis inom olika områden. Exempel: Danny Becher (Sound Awareness, toning och ljud i yoga), Pärlan Fritz (my spirit yoga, ledarskap, manifestation), Martin Fransson (Dr of Chiropractic, kommunikolog) m.fl.

UNDERVISNINGSSÄTT

Undervisningen varvas med teori, praktik, gruppövningar och individuella övningar. Under varje kurshelg utgör förstås fysiska övningar en central del oavsett vad temat är för helgen. Under utbildningen ingår även egna studier såsom personliga förändrings-mål, enskilda hemuppgifter som ska lämnas in och/eller redovisas inför grupp, samt grupparbeten med olika teman och utbyte via e-mailkorrespondens. Videoinspelning används som pedagogiskt verktyg. Utvärderingar sker kontinuerligt efter varje modul från både lärare och elev. PIP-systemet inom energimedicin som mäter bio-fältet och bio-fält forskning kan komma att användas som ett hjälp-medel för att analysera och lära om kroppens energifält och effekten av asanas, ljud och meditationer. SCIO och LIFE biofeedback teknologi visas för att testa hälsan. I slutet av utbildningen skrivs en uppsats med syfte att du ska använda dina nyvunna kunskaper inom My Spirit yoga och testa om de i möjligaste mån vetenskapligt fungerar.

PRAKTIK

Praktiken är en viktig del i denna utbildning och deltagare kommer efterhand att öva sig i att leda mindre grupper. Vi ser gärna att man ordnar en egen liten grupp hemma under utbildningen, så att man hinner praktisera och leda en grupp under själva utbildningen. Under hela utbildningen, mellan utbildningstillfällena har man även möjlighet att få coachning/stöd och assistans via e-mail och telefon.

UR UTBILDNINGENS INNEHÅLL

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

- **My Spirit Yoga**
- **Yogafilosofi och psykologi**
    - Syftet med yoga. Vad är yoga? Vad är en människa?
    - Historia och yoga i dess större sammanhang
    - Astanga yoga, de åtta stegen till upplysning
    - Vad är upplysning?
    - Kunskapen om chakror
    - Kroppens energibanor, s.k. Nadis, olika prana, Kundalini
    - Studier i bl.a Patanjali Yoga Sutras, Gudsbegreppet i yogafilosofin
    - Temauppgift: individuell fördjupning på specifikt område i yogafilosofin

- **Grundkunskaper i den indiska kulturen**
    - Att se hur Astanga-yoga, Ayurveda, Vaastu Shastra, Jyotish hänger ihop
    - Att se konstitutioner och vägleda olika ”kroppstyper” in i yoga
- **Modifierade övningar**

o Att se hur nervsystemet, hjärnan och vår kropp hänger ihop

o Att lära sig hur man snabbt får en grupp att slappna av genom rätt övningar

o Att lära sig om vad som hjärnan att vila och återhämta sig

- **Asanas**
    - Den första serien i Astanga Vinyasa Yoga
    - Syfte med varje enskild position i Första Serien
    - Kunskapen om, när, hur och varför man korrigerar
    - Kunskaper om hur nerver, rygg och hur rörelseapparaten hör ihop.
    - Kunskaper hur man åtgärdar och undviker skador i ryggen.

- **Pranayama**
    - Grundläggande kunskap om pranayama – andningsövningar
    - Mudras
    - Andningstekniker
    - Syftet med olika former av pranayama

- **Att skapa livet genom yoga -** Intention, meditation och gudomlig relation

- **Emotional Memory clearingTM**
    - *Andningstekniker och clearing tekniker*
    - Rensning av minnen och trauman
    - Samskara –shuddi/ reggressioner -Upplösning av mönster

- **Ljud och toning i yoga**
    - Grundläggande förståelse för vibration/energi/ljud
    - Hur kan ljud, toner, mantras förstärka helandet?

- **Vibrationsmedicin/energimedicin**
    - Grundläggande förståelse för hur varje fysisk form, tanke och känsla har en vibration (”elektronisk signatur”) och ton
    - Se sambandet mellan medvetande, vibration och manifestation

- **Näringsmedicin** – kunskapen om näringens betydelse för tillfrisknande från sjukdomar och upplysning.

- **Access Consciousness -** för att kunna ta genererande beslut:

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

Grunderna i Access Bars ingår i utbildningen. Man kan sedan ta en helgkurs för att få diplom.

- **Oneness teaching** .

- **Pedagogik, Ledarskap gruppdynamik och grupp psykologi**
  - Personligt framträdande och egen undervisningsstil.

UTVECKLA DITT INRE OCH YTTRE LEDARSKAP

Utbildningen är även en form av ledarskapsutbildning som ger kunskap och erfarenhet som du har stor nytta av i alla livets områden. Följande egenskaper arbetar man med under utbildningen:

1) Kroppsspråk, hållning & ton

Det är allmänt känt att 7% av vår kommunikation sker med ord och resten med kroppen. Under utbildningen utvecklar man sin personliga förmåga att leda med kroppen och att genom sitt kroppsspråk förbättra kommunikationen med andra så kallad ”psyko-kinetisk” intelligens.

2) Lyssna, se & bekräfta

Moment som handlar om att möta andra där de är, att aktivt lyssna och "ta in" den andre utan värderingar och dömanden. Detta ger trygghet och ökat förtroende i relationer.

3) Eget ansvar & att gå utanför sin bekvämlighets zon

Vi fokuserar mycket på individens eget ansvar för sin hälsa. Välmående och förmåga att påverka de resultat man presterar. En fördjupad insikt i hur vi genom vårt tänkande påverkar vår prestation ger en ökad förmåga att leda andra i att ta större ansvar och att facilitera utveckling och personlig växt för andra. Vi växer när vi mår dåligt. Att må dåligt motiverar till inre växt. Att förstå detta genom egen erfarenhet ger dig som lärare en god insikt om att varje individ behöver ta eget ansvar för sin utveckling. Samt att veta vad som fungerar och vad som inte fungerar

4) Energinivå & öppenhet

Genom en högre grad av självkännedom och trygghet i sig själv utvecklas en högre grad av positiv utstrålning samt empati. Detta ger en större genomslagskraft och ökad trovärdighet som ledare.

5) Grupprocesser

Utbildningen lägger tonvikt på praktik och upplevelse baserade övningar. Som deltagare tar man del av processer och lär sig agera på ett adekvat sätt även i utsatta situationer. Sammantaget ger utbildningen en ökad förmåga och trygghet i rollen som ledare genom erfarenheten av fördjupande grupp-processer.

STUDIER AV MY SPIRIT YOGANS EFFEKT

MSY lärarutbildningen har funnits sedan 2003 och har gått 18 ggr. Med fler än 100 elever. Under utbildningen gör eleven ett examensarbete för att undersöka om det eleven lärt sig har någon bärighet I verkliga livet.
Det har visat sig att My Spirit yoga har god effekt på flera olika undersökningsgrupper utifrån ett flertal pilotstudier som genomförts av eleverna vid MSY lärarutbildningen.Många av studierna har haft kontrollgrupp och blandat kvantitativ och kvalitativ ansats med inslag av aktionsforskning

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

Ett litet urval av undersökningsgrupperna har varit:
MSY påverkan på äldre 65-80 rörande rörlighet och livskvalitet
MSY påverkan på ledningsgruppers beslutsfattande och effektivitet
MSY påverkan på stresshantering under omorganisationer
MSY påverkan på medelålders kvinnor med ätande störningar
MSY påverkan på tidigare drogmissbrukare
MSY påverkan på barn och ungdomars livskvalitet
MSY påverkan på fritidspersonal och stresshantering i arbetsmiljön

Studierna har bland annat handlat om tonåringars livskvalite´ ungdomar som med hjälp av MSY har fått ökad medvetenhet och kunskap om hur de ska hantera sina känslor, tankar, sin kropp och kost. Detta har haft positiv effekt på deras psykiska hälsa. I en annan undersökningsgrupp med kvinnor i övre medelåldern med ätande störningar bidrog MSY till en starkare självbild och hälsosammare beteenden. I andra studier har det kunnat konstateras att MSY har bidragit till ökad medvetenhet, nya insikter och en positiv utveckling. Ett annat exempel var en grupp äldre människor på ett äldreboende med stelhet och nedstämdhet som fick minskad stelhet och mer energi och livslust.
Likaså har My Spirit yoga bidragit till ökad medvetenhet och självinsikt bland f d missbrukare och kriminella som varit under rehabilitering.

Vidare har MSY bidragit till ökad effektivitet och positiv utveckling i organisationer. I en studie har det påvisats att chefers välbefinnande har ökat, deras stressnivå har sjunkit samt ledningsgruppens effektivitet och medvetenhet i beslutsprocesser har ökat.
I ytterligare en annan studie har man belyst effekten av MSY på en arbetsplats som har genomgått omorganisation. MSY har varit ett stöd för såväl enskilda medarbetare som för arbetsgrupper, och bidragit till minskad stress och hjälpt att hantera känslor och oro under omorganisationen.

Nu planeras en studie på KI om MSY kan stödja postbehandling av cancersjuka rörande deras självförtroende efter sjukdomen.

UTBILDINGSPLAN

Utbildningen sker normalt en helg per tredje vecka/månad med undantag för längre yogaretreat på ca 9-10 dagar vid 3 tillfällen. Vid behov kan praktisk handledning för personer som bor i Stockholm och Dalarna ordnas. För andra sker handledning via internet och per telefon.

KURSPLAN FÖR HT 2021-VT2022
Modul 1-13 MSY Instruktör 200h
2022

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

Modul 1: 2-4 Sep - ONLINE med lärare IRL
Modul 2: 24 Sep - 2 Okt Retreat 1 - Levagården/ Älvdalen
Modul 3: 4-6 Nov - ONLINE med lärare IRL
Modul 4: 9-11Dec - ONLINE med lärare IRL
2023
Modul 5: 20-21 Jan - ONLINE med lärare IRL
Modul 6: 17-19 feb - ONLINE med lärare IRL
Modul 7: 17-19 Mars - ONLINE med lärare IRL
Modul 8: 21-23 April - ONLINE med lärare IRL
Modul 9: 20-28 Maj - Retreat 2-Levagården Älvdalen
Modul 10: 16-18 juni - ONLINE med lärare IRL
Modul 11: 1-9 juli - Retreat 3 -Levagården Älvdalen
Modul 12: 1-3 Sep - ONLINE med lärare IRL
Modul 13: 1-3 Dec - Livshälsa eller ONLINE med lärare IRL
Kostnad = 69´
Tider
Fredag 17.00-21.00, Lördag 9.30-18.00, Söndag 9.00-17.00 Observera att datum kan komma att ändras men inte utan lång framförhållning och konsensus i gruppen.

VAD INGÅR?

Utbildningen omfattar 13 moduler. Tre av dessa moduler är 9 dagars retreat (ca 30 dagar) på Levagården i Älvdalen där logi och vegetarisk kost ingår i priset. Retreaten sker sista veckan i maj, första veckan i juli och första veckan i oktober. Resterande 10 moduler sker under helger varav många är på Livshälsa, Östermalm i Stockholm och en del på Levagården.

I priset ingår alltså undervisning, handledning, dokumentation, kurslitteratur, diplomering/examination samt kost och logi under ca 30 dagar retreat.
Sammanlagt 420 utbildningstimmar.
Utöver det kan handledning, praktik och individuellt stöd och vägledning inräknas.

Mat och boende ingår **EJ** under helgmoduler i **Stockholm**. Resor till och från helger och retreat ingår inte. Vid händelse av sjukdom kan man ta igen moduler mot uppvisande av läkarintyg. Man kan skjuta upp **en** helgmodul . Efter det får man betala extra vid frånvaro.

HÄLSOINVESTERING

Kostnaden är: 69 000 :- *(varav 20 000 avser kost och logi under totalt 27 dagars retreat, inkl undervisning, subventionerat boende & veg. mat)*. Anmälningsavgiften är 20 000:-. Sammanlagt blir det 23 000 :- per termin!

AVBETALNINGPLAN

Väljer man avbetalningsplanen betalar man först anmälningsavgiften och sedan 5000:- varje månad den första i varje månad. Vi fakturerar då per kvartal. Om man vill bli fakturerad sitt företag tillkommer moms. En skriftlig överenskommelse sker med "Utbildningsanordnare Livshälsa" om avbetalningsplanen.

INTRODUKTIONER OCH FÖRKUNSKAPER

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

Ibland har vi introduktioner om utbildningen som kan vara bra att gå innan man anmäler sig så att man vet vad som krävs och vad man ”kommittar” sig till. Terminsundervisning men även helgkurser samt retreat på Levagården är ett bra sätt att känna på My Spirit yoga undervisningen. Vi har även utbildade My Spirit yoga lärare ute i landet som erbjuder ”prova på”. Om det finns möjlighet rekommenderas även att följa med på terminens ordinarie undervisning på Livshälsa för att få in undervisningsformen. Lärare under pågående utbildning erhåller halva priset på undervisningen första terminen. Se program på www.livshalsa.se under aktuellt

Tre terminers utbildning är relativt kort tid i yogasammanhang. Om man vill komma djupare in i yogans kunskaper är det viktigt med ett engagerat beslut att genomföra utbildningen. Inte minst när man möter lärare i Indien som ser det som en viktig del i att man är seriös (inte bara nyfiken) i att nå in till sig själv. Det absolut lättaste sättet att ta sig in i yogans värld i väst är att lära sig Asanas. Vi vill gärna att du har gjort Asanas, gärna i hatha yoga, Iyengar, poweryoga eller Vinyasa/ yoga chikitsa form. Gärna första serien. Erfarenhet av meditation är också en fördel men inte krav. Det viktiga är ett djupt intresse för den egna men även andras utveckling. Vi uppmuntrar ett synsätt på yoga som en process att upplevas snarare än något som ska presteras fram. Utbildningen är mycket upplevelseinriktad och en relativt stor del av litteraturen som ingår i utbildningen sker mellan kurstillfällena genom s.k. självstudier. En del litteratur är på engelska.

EXAMINATIONSSÄTT

Sedvanlig kunskapstest genom skrivning under tidsbegränsning, värderande och icke värderande recensioner av litteratur, referat, praktik med egen yogagrupp, gruppövningar, videoinspelning av gruppundervisning, redovisningar inför grupp, svara på frågor hemma (hem-skrivning) och uppsats.

BEHÖRIGHET FÖR EXAMINATION

Utbildningens steg 1 omfattar 420 kurstimmar av lärarledd undervisning samt hem-studier utöver det sista halvåret är fokus på praktik och examens uppgift. Starkt intresse av att vilja utvecklas och engagemang är viktigt. Utbildningen ger diplomering vid 100 % närvaro och genomförda uppgifter. Om man inte är klar med sina uppgifter vid examination och utbildningens slut så kan man gå om utbildningsdelar till subventionerat pris. Utöver missade delar debiteras tiden som behövs efteråt för att få ut sin examen.

FÖR EGEN UTVECKLINGS SKULL

Flera har uttryckt ett behov att gå utbildningen för egen del utan Diplomkrav. Detta är självklart möjligt och har blivit mycket uppskattat av eleverna. Att göra processen för egen del utan studiepress. Detta bör meddelas innan utbildningen börjar. Man får då ett intyg att man deltagit i en personlighetsutvecklande process men utan behörighet att undervisa.

REBRUSH - UPPDATERING 5 ÅR

Efter att ha genomfört alla stegen i utbildningen uppdateras man varje år, 5 år i rad. Grundutbildningen ger diplom och är en bra bas i att instruera och leda i My Spirit Yoga men för att bibehålla god kompetens och kvalitet i undervisningen uppdateras godkänd lärare varje år under en långhelg andra veckan i Augusti eller sista veckan i september där även diplomet uppdateras. När detta skett vid 5 tillfällen a 40 h blir eleven certifierad senior MSY lärare med 620 utbildningstimmar. Efter det är uppdatering frivillig.

VIDAREUTBILDNING - BEHÖRIG TILL EMCTMTERAPI UTBILDNING

MSY grundutbildning steg 1& 2 ger behörighet att ansöka till EMC terapeut utbildningen. Efter godkänt utbildning är man behörig att söka EMC terapeut utbildning 2 år, som har sin grund inom KBT, anknytningsteorin, mentalisering, neuropsykologi och utvecklingspsykologi

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

STEGEN SER UT SÅ HÄR:

1. Grundutbildning 1,5 år med uppdatering varje år. 420 timmar

2. Uppdateringsprogram 5 år ca 200 timmar.

3. Diplomerad EMC - Terapeut 2 år, ca 420 timmar

Det finns även möjligheter till fördjupning i form av lärarnätverk, studieresor till Indien, fördjupande retreat mm. Vi önskar givetvis stödja alla lärare på sin fortsatta ”yogaväg” även efter att man är klar med utbildningen. På MSY hemsidan presenterar vi uppdaterade My Spirit yogalärare så att de som söker en lärare i sitt område kan hitta.

FÖRDJUPNING & SAMMANHANG
- ACADEMY OF CONSIOUS LEADERS IN YOGA – ACLY

Vid diplomering efter basutbildningen ingår du automatiskt i nätverket ”Academy for Conscious Leaders in Yoga” – ACLY. Akademin anordnar fördjupningar och ska stödja dig som lärare. Externa lärare kan bjudas in och ibland anordnas även fördjupningar till Indien, yogans ursprungsland. Akademin ACLY ska säkerställa att diplomerade lärare undervisar i en anda som samstämmer med My Spirit yogans syfte och värderingar. Undervisning ska ske med hög kvalitet, kontinuitet och att uppdateringar görs enligt ovan. Akademin syfte är att stödja dig som lärare!

EGET FÖRETAGANDE EFTER UTBILDNINGEN

Många väljer att ta steget och starta ett eget företag efter utbildningen. Flera startar, ett My Spirit ”sound” yoga ställe där de är verksamma och fortsätter att undervisa helhetsinriktat med My Spirit ”sound” yoga efter utbildningen. Detta är något som vi premierar som utbildningsanordnare. Dels att öka medvetenhet om helheten kring yoga i samhället samt att deltagarna lever ”yogaliv” för ökad livskvalitet. Men också att det egna skapandet i livet omfattar My Spirit yoga. Det vill vi starkt rekommendera! Man får fina villkor från oss rörande en bas av yogaprodukter och tillbehör om man även vill skapa en egen My Spirit yoga shop. Akademin ger stöd i personliga utveckling och fortbildningen men även rent praktiskt i företagandet som My Spirit yogalärare. Dock ska diplomeringen vara avslutad innan start.

ANSÖKAN – BOKNINGSVILLKOR

Utbildningen har ett begränsat antal platser och ansökan skickas in i god tid för att säkra en plats.
Ansökan ska skickas in per post. När ansökan är godkänd är anmälan bindande. Vi ser helst att man har haft kontakt med oss innan man ansöker så att man vet vad som krävs för utbildningen. Anmälningsavgiften på 20 000:- betalas in när ansökan blivit godkänd mot faktura. Att anmälan till yogalärarutbildningen är bindande beror på att den är 1,5 år och inberäknar mycket planering och kostnader för oss som arrangör. Vi behöver veta innan utbildningen startar hur stor gruppen blir för att säkerställa gruppdynamik, lokal och tidsplanering. Vid sjukdom återbetalas ej utbildningen utan utgör en möjlighet att gå utbildningen vid senare tillfälle. Vi vill helst ha kontakt med varje elev innan start.
Se vidare under bokningsvillkor på MSYs hemsida. Det går bra att ringa 070-467 82 77 eller maila minanda@livshalsa.se.

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

ANMÄLNINGSREGEL

Observera att ansökan här ses som en anmälan och är när du lämnat in ansökan, bindande till utbildningen. **Se ansökningsvillkor** (på sid 11). Vi kallar dig till möte om vi har några frågor kring ansökan. Om du har frågor ta kontakt med oss innan du skickar in ansökan. Bäst når du oss på email: minanda@livshalsa.se Ansökningshandlingarna och anmälningsavgiften ska vara oss tillhanda senast **20 dagar innan start. Anmälningsavgiften** sätts in med tydligt namn och adress när ansökan är godkänd. Dock först när faktura skickats från oss så att det blir rätt i bokföringen.

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

ANSÖKNINGSFRÅGOR

Skriv på separat papper och posta tillsammans med ansökan undertecknad senast **20 dagar innan start.** Om det är bråttom går det bra att fylla i frågorna på separat mail och skicka via e-post först. Dock ska alla papper vara ifyllda, undertecknade och postas ändå.

1. Varför vill du gå en yoga lärarutbildning?
2. Vilka är dina förväntningar och behov?
3. Brukar du avsluta det du påbörjar?
4. Vad är din motivation att vilja gå just denna utbildning?
5. Vad är din erfarenhet av yoga?
6. Vad är din erfarenhet av asanas fysiska övningar?
7. Hur ser du på begreppet upplysning?
8. Vad är din erfarenhet av musik och ljud i förhållande till yoga och healing?
9. Vad är din erfarenhet av personlig utveckling?
10. Har du gått i egen terapi? Har du eller har haft en psykisk eller fysisk diagnos?'
11. Hur har du försörjt dig det senaste året?
12. Beskriv dig själv!
13. Hur ser andra på dig? Kolla med dina närmaste!
14. Vad är din erfarenhet av att undervisa (generellt)?
15. Vad är din erfarenhet av traditionella behandlingar och synsätt?
16. Vad är din erfarenhet av alternativa behandlingar och synsätt?
17. Vad har du för kunskaper om människans rörelseapparat, anatomi och fysiologi?
18. Har du haft några skador eller sjukdomar? Vilka? När hände det? Fortfarande besvär?
19. Hur är din vana att fungera i grupp?
20. Vad tycker du att du är bra på i din relation till människor?
21. Hur handskas du med konfliktsituationer i dina relationer?
22. Hur ser din familjesituation ut?
23. Hur handskas du med ifrågasättande mot din egen person?
24. Hur är din förmåga att förstå, läsa och tala engelska?
25. Vad är din erfarenhet av Internet och har du tillgång till detta?
26. Vad är ditt långsiktiga syfte/mål med att gå utbildningen?
27. Vad är ditt personliga syfte/mål med att gå utbildningen?
28. Är du öppen för att gå djupt i yogan och möta dig själv med tystnad som en metod?
29. Hur väl känner du dig själv?
30. Hur hanterar du inre motstånd men även yttre i form av struktur och ordning?
31. Hur hanterar du stress?
32. Vad vill du förändra i livet?
33. Vilken förändring önskar du att utbildningen ska ge?

ANSÖKAN – *SKICKAS IN SINGERAT TILLSAMMANS MED FRÅGORNA PER POST*

Namn_____

Adress_____

_____

Faktureringsadress om du har företag:

_____

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

_____

Organisationsnummer:_____Hemsida_____

Personnr _____-_____

Födelseort_____

Mobil _____ E-post _____

Nuvarande yrke_____

Yrkeserfarenhet_____

_____

_____

_____

Utbildning

_____

_____

_____

Signatur_____Datum_____

OBS! Sätt ett kryss här: ☐ Jag är införstådd med och accepterar att denna ansökan är bindande när jag skickat in ansökan per mail eller brev. Jag har enligt denna ansökan inte rätt att ändra mig vare sig efter att jag skrivit under eller efter påbörjad utbildning. Jag har härmed bestämt mig för att genomföra utbildningen, göra så gott jag kan och utvecklas maximalt på yogans väg.

Se bokningsvillkor på Livshälsa hemsida!

Tvister kring detta hanteras av reklamationsnämnden i Stockholms län därefter tingsrätten.

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se

Sänd signerad ansökan samt svar på frågorna per post till:
1. Livshälsa, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM
Att. Minanda Fritz.

Under sommaren efter 1 juli fram till 18 aug;
2. Levagården, Sjurbyvägen 48, 76790 ÄLVDALEN
Att. Minanda Fritz.

Mobil 070-467 82 77
minanda@livshalsa.se

VARMT VÄLKOMMEN ATT ANSÖKA TILL UTBILDNINGEN.

Förbered dig på en inre och yttre energimedvetande utvecklingsresa ♡

© 1993-2022 Livshälsa - medvetandeutveckling AB, Banérgatan 9, 114 56 STOCKHOLM, www.myspirityoga.se www.livshalsa.se