

YOGA

3 – DAGS KURSUS I FUNKTIONEL ANATOMI OG FYSIOLOGI FOR YOGALÆRERE

Program for de tre kursusdage

6 MODULLER

Kurset er inddelt i 6 moduler. Hvert modul har praktisk yoga inkluderet som enten en start, som en del af en praktisk øvelse eller via meditationer og kropsscanninger.

- Anatomisk og fysiologisk terminologi
- Rygsøjlen og 6 principper for yogastillinger
- Kompression og tension
- Bindevæv og muskel-/fascieslynger
- Nervesystemet
- Kropslige tendenser

Fredag

Ankomst	kl. 09:00 - 09:30
Modul 1	kl. 10:00 - 12:00
Frokost	kl. 12:00 - 13:00
Modul 1 fortsat	kl. 13:00 - 14:00
Modul 2	kl. 14:00 - 15:30
Te/kaffe	kl. 15:30 - 16:00
Modul 2 fortsat	kl. 16:00 - 17:25
Aftens sang i Løgumkloster kirke	kl. 17:30 (frivilligt)
Middag	fra kl. 18:00
Meditation	kl. 20.00

Lørdag

Morgenmad	fra kl. 07:45 - 09:00
Morgensang i Kapitelsalen)	kl. 08:15 - 08:30 (frivilligt)
Modul 3	kl. 09:00 - 12:00
Frokost	kl. 12:00
Modul 4	kl. 13:00 - 15:00
Te/kaffe	kl. 15:00
Modul 3 fortsat	kl. 15:30 - 16:30
Aftens sang i Løgumkloster kirke	kl. 17:30 (frivilligt)
Middag	fra kl. 18:00
Yin-yoga	kl. ca. 20.00

Søndag

Morgenmad	fra kl. 07:45 - 09:00
Modul 4	kl. 09:00 - 12:00
Frokost	kl. 12:00
Modul 5	kl. 13:00 - 15:00
Kaffe/te	kl. 15:00
Modul 5 fortsat	kl. 15:30 - 16:30

Kursusstedets adresse

Løgumkloster refugium, Refugievej 1, 6240 Løgumkloster. Der er p-pladser til refugiet.

Kommer du med toget/bus?

Hvis du kommer med toget til Rødekro eller Tønder, går der busser til Løgumkloster. Fra busstationen Løgumkloster er der blot 5-10 gang til kursusstedet.

Har du brug for at komme i kontakt med Anne-Dorthe

Anne-Dorthe's mobil telefon **21 28 72 92** Skriv gerne en sms og så bliver du ringet op så snart som muligt. Du er også velkommen til at sende mail på **ad@sundhedfordig.dk**

Mad og drikke

Inklusiv i prisen er forplejning fra fredag kl. 12.00 til søndag eftermiddag kl. 15.00

Buffet anretning – køkkenet laver super lækkert mad med mange grønsager og god smag

- 2 x aftensmad
- 2 x morgenmad
- 3 x frokost
- 3 x eftermiddags kaffe/te
- 2 x aftens kaffe/te

Har du særlige behov omkring mad så giv gerne besked ved tilmelding.

Overnatning på refugiet i Løgumkloster

Enkeltværelse med eget toilet og bad. Værelser er til rådighed fra fredag kl. 14.00

Påklædning

Sørg for at være iført tøj, som du kan bevæge dig frit i. Kurset foregår uden sko.

Kursusmateriale

Kurset foregår som en kobling af teori og praksis på gulv.

Du vil modtage litteraturanbefalinger samt et lille kompendium som anbefales at være læst på forhånd. Du modtager ca. 4 uger før kurset.

Kursusbevis

Der udstedes et kursusbevis

Glæder mig til at videregive og dele viden og erfaringer

- Anne-Dorthe Bertelsen