

Moduloversigt

Den Intuitive Yogalæreruddannelse 2019-2020

Modul 1-2

**Introduktion til uddannelsen, Yogaens historie, filosofi og udvikling
Anatomi og fysiologi, Bevægeapparatet**

Modul 3-4

**Yogisk anatomi, Chakra
Åndedrætssystemet, Pranayama, Mudra & bandha
Meditation**

Modul 5-6

**Hatha yoga, stillinger, sekvensering, yoga- og undervisningsteknik, Sanskrit,
Repetition af modul 1-4**

Modul 7-8

**Yin yoga & Restorativ yoga, stillinger, sekvensering, yoga- og
undervisningsteknik, Nervesystemet**

Eksamensopgaven skrives mellem modul 8 og 9.

Modul 9

Yoga for organerne, Yoga for specifikke målgrupper, Praktikum

Eksamensopgaven afleveres ved modul 9.

Modul 10

**Ayurveda, Yogisk kost og livsstil, Mantra og chants, Seva, Repetition, At være
yogalærer**

Modul 11

Eksamen