



250YA TIMERS POWER UDDANNELSE (YIN/YANG)



INTENS FORDYBELSES REJSE

1. YOGAFILOSOFI

Noget af det der gør yoga filosofi evigt relevant, og måske særligt aktuelt i vores tidsalder er, at den giver os værktøjerne til at acceptere os selv og livet lige der, hvor vi er.

Læren om Karma fortæller os, at der er en mening med alt vi kommer ud for såvel som vores udseende.

Når vi forstår konceptet Dharma introduceres vi til en tankegang, hvor hvert liv på denne jord har en funktion og mission.

For at kunne vække en iboende følelse af tilfredshed – Santosha – hos de elever man underviser, er det naturligt vigtigt, at man først og fremmest har oplevet den grundtilstand i sig selv.

På den måde er yogauddannelsen hos os både et praktisk håndværk vi lærer at give og en dyb personlighedsudviklende dannelsesrejse vi sammen tager.

2. UDDANNELSENS INDHOLD

Vi har taget det bedste fra de ældgamle traditioner og gjort det brugbart så du kan undervise moderne mennesker, der lever et digitalt, oftest stillesiddende liv med alt, hvad det indebærer.

Power yoga er en kraftfuld Vinyasa praksis, hvor alle yogaens elementer integreres. Det betyder, at du hos os også vil lære mindfulness, åndedræt og meditationsteknikker samt de etiske livstilsregler der alle tilsammen udgør, det filosofiske system vi kalder yoga. I Vinyasa yogaen, der også kaldes flow, binder vi bevægelserne sammen ved hjælp af åndedræt – som perler på en snor.

Baseret på den feedback vi har indsamlet over årene har vi valgt at booste grundig anatomisk baggrundsviden, samt forståelsen for, hvordan du underviser moderne mennesker med udfordringer, skader og sygdomme – og favner alle aldre og niveauer.

Noget af det helt særlige ved yogauddannelsen hos os er, at du kommer i gang med at undervise elever på hold lige fra starten, i stedet for kun at instruere dine egne medstuderende, familiemedlemmer og venner. Alle vores erfaringer siger nemlig, at det er sådan vi lærer bedst!

Undervisningen foregår på særligt udvalgte klasser, events og forløb, hvor deltagerne opfordres til at være behjælpelige med konstruktiv kritik så aspiranterne lærer, hvad der kan gøres bedre.

Kommunikation og stemmearbejde er naturligvis nøgleredskaber i din værktøjskasse som yogalærer, og på uddannelsen vil du nyde godt af både Maj Ingemann-Moldens baggrund indenfor skuespil samt YOGA HUSETs aktuelle yogamusik samarbejde med Vibeke Falden, der også underviser i stemmebrug og undervisningsteknik.



Yogauddannelsen har givet mig et fundament til at stå stærkere i mig selv...”

/Line, Aspirant TT22

3. HVEM KAN DELTAGE?

En af yogalærens fornemste funktioner er at bringe harmoni til både krop og sind; og dette arbejde har selvfølgelig også en afsmittende effekt på yogalæren selv.

Uddannelsen er dermed både til dig, der ønsker at gå dybere med din yoga, såvel som dig der søger at supplere dit arbejdsliv med noget mere meningsfuldt og nærende – eller måske helt skifte kurs i livet.

Vi er stolte af de kraftfulde yogalærere vi har sendt ud i verden, og som alle er med til at gøre en positiv forskel i de liv de berører – som undervisere såvel som medmennesker på den planet vi alle deler.

Vores dimittender underviser i mange forskellige sammenhænge og bliver ofte mødt med et ”hvor har du taget din uddannelse”?

Ét af vores fineste formål med uddannelsen er at styrke vores aspiranter til at finde deres forcer og måske uanede ressourcer i sig selv, se udfordringer i øjnene - både mentalt og fysisk - samt lære at tackle disse.

Lykkes vi med det kan I give disse gaver videre til de mennesker I underviser, som ringe i vandet.



Yogauddannelsen er en selvudviklende proces, fordi man får rig lejlighed til at se på sine handle og tankemønstre, og yogafilosofien giver redskaber til at ændre på det.”

/Maria, Aspirant TT22

4. AFSLUTTENDE FAGPRØVE

Gennem uddannelsen introduceres du for både 60 minutters, 75 og 90 minutters sekvenser, og det er disse sekvenser vores fagprøve tager udgangspunkt i. Samtidig vægter vi dog egen inspiration og kreativitet højt, og en vigtig del af dét at være yogalærer er at kunne improvisere, acceptere og nedjustere/ændre forventninger, kurs og planer. Vi sørger for du både er godt forberedt og samtidigt helt parat til at være Tadasana; til stede i nuet med alt hvad det kræver af dig i en omskiftelig verden.

Vi har alle vores egen vej til læring og til at genfinde den kraftfulde yogalærer der bor inden i os og derfor vil undervisningen på uddannelsen være en god sammensætning af forelæsning, praktisk gennemgang, fremlæggelse, workshops, læsning og opgaveskrivning, gruppearbejde og egen praksis. Ved uddannelsens start udleveres det kompendie undervisningen tager udgangspunkt i (originalt materiale udviklet til formålet), og du er dermed godt rustet til udfordringen.

Fagprøven er inkluderet i uddannelsens pris, men deltagelse er frivilligt.



Det er 100% den bedste uddannelse i Danmark – og måske også udenfor DK's grænser.”

/Ulla, Aspirant TT22

UNDERVISERE PÅ UDDANNELSEN*



Maj Ingemann-Molden

Tilrettelægger, founder og Lead Trainer ERYT

"For mig er en yogalærer en guide, der hjælper eleven med at finde sit sande potentiale – dermed er det heller ikke væsentligt om læren selv kan alle stillinger; det essentielle er, om man kan lære dem fra sig. Jeg synes det er vigtigt, at yoga ikke blot reduceres til de fysiske stillinger, men at man som både lærer og privatperson forsøger at få inkorporeret de syv andre principper, der tilsammen udgør hvad yoga er."



Anja Nielsen
Asana Lab



Kristine Rost
Business of yoga mm.



Vibeke Falden
Stemmetræning



Stian Ingmann-Molden
Underviser i funktionel anatomi

Læs mere om lærer fakultetet på www.yogahuset aalborg.dk/yogauddannelsen

**Udskiftning og tilføjelser i lærer fakultetet kan forekomme.
I løbet af uddannelsesforløbet vil flere gæstelærere med specifik erfaring og viden undervise i udvalgte forløb.*

PRAKTISK INFO

DATOER FOR UDDANNELSEN 2026

FORMATET ER:

INTROWEEKEND

D. 30.-31. maj

-

Modul 1: Fundament & retning d. 13.-17. juni

Modul 2: Krop, energi & indre kompas d. 18.-21. juni

Modul 3: Balance & livets rytmer. D. 15.-19. juni

Modul 4: At stå foran andre med klarhed & nærvær d. 20.-23. aug.

Modul 5: Opsummering, Fagprøve & Yoga som virke d. 3.-4. okt.

Modul 6: Yin væren & fordybelse d. 7.-8. nov.

I forløbet undervises der fra klokken 8.00 – 18.00.

For dem der har lyst, vil der være ekstra arrangementer uden for kontakttimerne, som fx filmfremvisning, foredrag, workshops m.m.

Der skal afsættes tid til at læse pensum, vedligehold af yogapraksis samt opgaveskrivning.



PRIS FOR UDDANNELSEN

Pris: kr. 34.950

- Tilmeldingen er bindende.
- Ratebetaling kan aftales.

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte Maj på: maj@yogahuset aalborg.dk eller på: 40 48 30 01.



VIGTIGE INFORMATIONER

Generelle anbefalinger

Bemærk venligst, at vi har lagt op til et komprimeret og koncentreret undervisningsforløb. Uddannelsen vil være ressourcekrævende og intens, og du vil blive udfordret både fysisk og mentalt. Vi anbefaler derfor, at du sørger for at danne de bedste rammer omkring din egen læringsproces. Det kunne bl.a. indbefatte:

- At du så vidt muligt afholder dig fra stimulanser under uddannelse - det være sig alkohol, koffein, sukker m.m. Disse svækker din koncentrationsevne, oplagthed, sløver din mentale klarhed og skaber uro i krop og sind.
- At du sørger for tilstrækkeligt hvile og møder op oplagt, velforberedt og klar.
- At du overvejer at vente med uddannelsen, hvis du lige nu befinder dig et sted i dit liv, hvor der er meget andet der fylder.



Yogauddannelsen har givet mig en tro på mig selv og noget at tro på.”

/Morten, Aspirant TT22



TIDLIGERE ELEVER SIGER

”

Yogauddannelsen har givet mig en familie, troen på mig selv og evnen til at mærke og flytte på mine grænser.”

/Cecilie, Aspirant TT22

”

Det bedste ved uddannelsen er, at vi får erfaring i at undervise fra starten.”

/Maria, Aspirant TT22

”

Jeg nød hvordan yogafilosofien var integreret som en rød tråd – altid med relevans til den tid vi lever i her og nu.”

/Line, Aspirant TT22

”

Tak for endnu en fantastisk lærerig, crazy, udfordrende, wauw weekend.”

/Jane, Aspirant TT19

”

Om noget har jeg virkelig lært, at livet ikke handler om, at være i kontrol, det stjæler muligheden for at være fuldt tilstede i nuet. Og i nuet er verden en legeplads med plads til at vi kan få skrammer, rejse os igen og hele tiden lære.”

/Henriette, Aspirant TT18

”

Maj er en kæmpe inspiration og har virkelig et højt niveau i sit virke som yogalærer ude på holdene og på uddannelsen. Jeg er så taknemmelig over, at jeg har fået yoga ind i mit liv. Det er så betydningsfuldt.”

/L.R, Aspirant TT17

”

Yogauddannelsen har givet mig en ny måde at se verden på. En ny måde at leve livet på. En accept”.

/Astrid, Aspirant TT23

”

Jeg gik ind til det med et fagligt perspektiv, nu er det blevet lige så meget et personligt perspektiv og brug”

/Jeannette, Aspirant TT23