

Overordnet undervisningsplan yogauddannelsen 2025-2026

v. Kristine Mikkelsen

2025

Modul 1 - Uge 33 – d. 16. og 17. august 2025

Velkommen ☺, liggende øvelser/princip, stående øvelser/princip, solhilsner.

Modul 2 - Uge 37 – d. 13. og 14. september 2025

Solhilsner variationer, Siddende stillinger, foroverbøjninger/princip, stive hasemuskler.

Modul 3 - Uge 40 – d. 4. og 6. oktober 2025

Måneserien, bagudbøjninger/princip, maveliggende stillinger, anatomi: kyfose, psoas, diafragma.

Modul 4 - Uge 45 – 8. og 19. november 2025

Drejninger, rygsøjls anatomi, ryglidelser, skelettet, knogler, muskler.

Modul 5 - Uge 49 – d. 6. og 7. december 2025

Gæstelærer anatomi og fysiologi: rygsøjle, kropsholdning, muskler, nervesystem, hjernen.

Holdning og holdningsanalyse, yoga for den gode holdning.

2026

Modul 6 - Uge 3 - d. 17. og 18. januar 2026

Gæstelærer anatomi og fysiologi: hjernen, hormonsystemet, kredsløbet, psoas.

Venepumpe, sidestræk/sidebøjninger/princip, vinyasa yoga, at rette stillinger.

Modul 7 - Uge 8 – d. 21. og 22. februar 2026

Gæstelærer anatomi og fysiologi: fordøjelsessystem og åndedrætssystem.

Balanceøvelser/princip, krigerserie, alignment-begrebet, yogateknik, hypermobilitet, knogleskørhed.

Modul 8 - Uge 11 – d. 14. og 15. marts 2026

Omvendte stillinger/princip, hoved/nakke/skulder-anatomi og stræk, skulder og nakke-problemer/skulderskader/skuldersmerter/nakkeskader/nakkesmerter, hovedpine og migræne.

Modul 9 - Uge 17 – d. 25. og 26. april 2026

Aflevering af rygrapporter. Åndedræt, pranayamas, renselsesteknikker.

Modul 10 - Uge 20 – d. 16. og 17. maj 2026

Stilarter indenfor yoga, klassisk yoga, yogaens historie.

Yogisk anatomi: prana, nadier, chakraer, mudras, bandhas mm.

Gæstelærer: yogafilosofi.

Modul 11 - Uge 25 – d. 17. – 21. juni 2026 (5-dages modul)

Stress, afspænding, restorativ yoga og meditation.

Gæstelærer: mindfulness

NB: Sommerferie i juli 2026

Modul 12 – uge 33 – d. 15. og 16. august 2026

Hensyntagende yoga for diverse lidelser fysisk og psykisk, kaninrapport intro, kontoryoga.

Modul 13 - Uge 38 – d. 19. og 20. september 2026

Gravid yoga, efterfødselsyoga, Gæstelærer: yoga for børn.

Modul 14 - Uge 43 – d. 24. og 25. oktober 2026

Mavemuskler, maveøvelser, chakraerne, chakra yoga, de 5 tibetanere.

Modul 15 - Uge 46 – d. 14. og 15. november 2026

Yin yoga (og yang yoga).

Modul 16 - Uge 49 – d. 5. og 6. december 2026 (inkl. reception/afslutning)

Afrunding, praktisk virkelighed, svære øvelser, partner yoga, afslutning, reception, farvel ☹️.