

UNIK UTBILDNING
TILL INSTRUKTÖR
FÖR MEDVETEN ANDNING OCH RÖRELSE FÖR
SENIORER



Varje senior är
unik

Anpassade
övningar

Inspirerade av Qigong och Yoga



Västra Storgatan 10
826 32 Söderhamn

0707102556
info@greenyoga.se

GREEN YOGAS UNIKA UTBILDNING

MEDVETEN ANDNING OCH RÖRELSE FÖR SENIORER

En rörelseform som utgår ifrån att äldre behöver ha tillgång till anpassade övningar som är genomförbara även om man har fysiska eller kognitiva begränsningar. Därför har jag utvecklat ett antal serier som utgår ifrån övningar hämtade från olika yoga- och qigongtraditioner. Det centrala är medvetenheten om sin egen kropp och andningens betydelse för kroppens funktion. Efter en genomgången utbildning är man fullt utrustad att ha klasser för seniorer. Faktum är att du redan efter första modulen kan börja träna din grupp med Serie 1-Kortversion.

ANDNING

Andning är utgångspunkten i de utvecklade rörelseserierna och alla övningar görs med fokus på andningen och medvetenheten om andningen.

7 MODULER

Varje modul (dag) har olika fokus. Vi börjar med andningen och betar av sedan olika ämnesområden.

ETT PAKET 3+3 SERIER

Under utbildningen lär du dig grundligt 3 korta serier och 3 långa serier som du kan använda i dina grupper. Genom att kombinera övningar från dessa lär du dig även att skapa egna serier. Om du har tidigare yoga, qigong eller annan träning-erfarenhet så lär du dig anpassa övningar utifrån just dina kunskaper.

3 KORTA SERIER

De korta serierna tar ca 15-30 minuter

3 LÅNGA SERIER

De långa serierna tar ca 60-90 minuter

VETENSKAPLIG TOUCH

Utifrån min egen erfarenhet inom vetenskapliga studier kommer utbildningen färgas av en vetenskaplighet där du ges en vetenskaplig grund för övningarna.

VILL DU VETA MER?

Du kan läsa mer om utbildningen på vår hemsida <https://greenveda.se/yogainstruktör-för-seniorer/>

7 MODULER I GOOGLE-CLASSROOM/SJÄLVSTUDIER

Utbildningen ges med 7 moduler i Googles plattform Classroom. Du behöver då ha ett google-konto för att delta.

Under mellantiden ägnar du dig åt självstudier med hjälp av vår studieplattform där du kan se på video, läsa dokument, lyssna på ljudfiler och svara på provfrågor.

De 7 modulerna (med reservation för modifieringar)

Modul	Fokusområde
1	Andning
2	Fysisk prestation hos äldre
3	Kognitiva förmågor
4	Meditation och användning av ljud
5	Yogisk filosofi som grund
6	Kreativ anpassning
7	Resurser och teknik
Bonus	Bonusmaterial släpps kontinuerligt

SAMMANFATTNINGSVIS FÅR DU FÖLJANDE:

- Du lär dig grundläggande yogiska tekniker och Qigong-tekniker
- Du lär dig grundligt 3 korta serier (15-30 minuter)
- Du lär dig grundligt 3 långa serier (60-90 minuter)
- Du lär dig skapa egna serier
- Du lär dig om Yogisk filosofi o hur den kan hjälpa dig som instruktör
- Du lär dig att kreativt anpassa befintliga Yoga- och Qigong-övningar så att det fungerar för alla med nedsatt fysisk rörelseförmåga eller med nedsatta kognitiva färdigheter
- Du får tillgång till läroplattformen med förinspelade klasser, föreläsningar, dokument, ljudfiler, länkar till studier osv.
- Du kan träna online när du vill med guidade yogapass (3 korta serier och 3 långa serier)
- De 7 kan du se så många ggr du vill. Det finns ingen deadline för när du måste blir klar det respektive modul.

PRISET

3400 inkl. moms. Betald kurs gäller som anmälan. Du gör din anmälan genom att sätta in kursavgiften 3400 kr till bankgiro 817-0755 eller swishar till 123 101 7615. Obs att erbjudanden med rabatt kan förekomma inför kursstart.

Ange YLUSY2026 som referens. Skicka även ett mail till info@greenyoga.se och ange följande:

- Ditt namn
- Din adress
- Epost
- Mobilnummer

VEM ÄR JAG

Jag som är din lärare heter Hannu Kiviranta och jag är utbildad yogalärare. Innan jag började själv med yoga 2002 och ett antal år efter jobbade jag inom den epidemiologiska och medicinska forskningen först som anställd på Karolinska Institutet (KI) men från 1990 som egen konsult med KI, Socialstyrelsen, Stockholms Läns Landsting, Karolinska Sjukhuset och ett antal forskare runt om i Sverige som kunder. Jag har även undervisat i statistik på Journalisthögskolan och på labbassistentutbildningen (numera biomedicinska analytiker). Som konsult har jag även utvecklat programvara för medicinska och epidemiologiska analyser samt dataregistrering (tex födelserregistret i Sverige).

Jag är varit delägare (50%) i Green Yoga AB tillsammans med Anne Marie Green och vi har drivit yogaskola i Söderhamn sedan 2009. Under åren fram till pandemin har vi även ordnat retreats i Sverige, Spanien och Indien.

Innan yogan kom in i min värld så hade jag börjat med Qigong och har tränat med ett antal lärare från Sverige och från Kina (och i Kina). Det gör att jag kan hämta inspiration till mina serier från både yoga (olika traditioner) och qigong.

Med vänlig hälsning

Hannu Kiviranta

hannu@greenyoga.se