

Kursus i funktionel anatomi

Målrettet og tilpasset til yogalærere

Kurset forløber over 3 dage.

6 relevante emner inddelt i 6 moduler hvor hvert modul indeholder både en teoretisk og en praktisk tilgang.

Fokus vil være at skabe motivation, nysgerrighed og glæde ved at lære mere om kroppen og kunne anvende det når du underviser.

Næste 3 dages kursus
9 oktober/13-14 november

Sidste frist for tilmelding 1 maj 2020.



SUNDHED FOR DIG



6 moduler

Led og muskler

Rygsøjlen og seks yogaprincipper

Kompression og tension

Bindevæv og muskel/fascieslynger

Nervesystemet

Kropslige tendenser

Beskrivelse af hvert modul se [her](#)

Tilmelding [her](#)



SUNDHED FOR DIG



Program for kursus Praktisk info Pris

9 oktober
9.00-16.30

Modul 1 Led og muskler
Modul 2 Ryggen og seks
yogaprincipper.

Du vil forud for opstart modtage et
digitalt kompendium som er en del
af din forberedelse og et
opslagsværk.

Frokost medbringes eller
mulighed for at bestille og
købe i Vejle centrum.
Frokostpausen varer tre
kvarter.

Praktisk info: Togstationen er ti
minutters gang fra yogastudiet.
P-forhold i Vejle kan være
udfordrende, men der ligger et
p-hus ti minutters gang fra
yogastudiet med to timers fri
parkering. Yogastudiet ligger få
minutter fra gågaden.

13/14 november
9.00-16.30

Der vil være 4 moduler disse to dage.
Modul 3 Kompression/tension
Modul 4 Nervesystemet
Modul 5 Bindevævet
Modul 6 Kropslige tendenser.
Forud for disse to dage må du gerne
maile mig spørgsmål og undringer til de
to første moduler.

Dialog, spørgsmål og praksiserfaringer
vil inddrages i undervisningen og
relevante cases kan bringes i spil.

Spørgsmål og relevante cases fra din
dagligdag som yogalærer kan du maile
mig på forhånd på ad@sundhedfordig.dk

Sct. Maria huset
Blegbanken 3, 2 sal, Vejle.

PRIS 3300,00 kr

LIDT OM UNDERVISEREN

Jeg er uddannet yogalærer både igennem Dansk Yoga og for en del år tilbage gennem DGI. Min grunduddannelse er som sygeplejerske, hvor jeg har haft forskellige typer jobs både faste stillinger og som freelance sygeplejerske.

I 2008 færdiggjorde jeg en behandler uddannelse til senetensbehandler og har drevet klinik fra 2008-2020. Muskel og ledproblematiker har været omdrejningspunktet kombineret med rådgivning i kost og livsstil.

Min interesse for kost og livsstil har været en naturlig del af mig fra jeg var helt ung. Den viden omkring kroppens funktioner og det vi kan gøre for at optimere vores fysiske og psykiske velbefindende har altid optaget mig.

Vores livsstil på mange planer er for mig en nødvendig helhedstanke omkring vores krop og vores sind.

Yogaen og det at undervise har for mig samlet det hele og jeg nyder at dele og formidle viden om kroppen med alle dem der ønsker dette. Jeg mener anatomi i alt almindelig er relevant for alle og i særdeleshed for os der underviser andre.

Jeg vil glæde mig til at møde dig.
Anne-Dorthe

Anne-Dorthe Nygaard Bertelsen
www.sundhedfordig.dk
ad@sundhedfordig.dk
Tlf.: 21 28 72 92



SUNDHED FOR DIG