

Yogakursus i uge 22 søndag 26/5-lørdag 1/6

	Søndag 26/5	Mandag 27/5	Tirsdag 28/5	Onsdag 29/5	Torsdag 30/5	Fredag 31/5	Lørdag 1/6
07.00-08.00		Morgensvømning	Morgensvømning	Morgensvømning	Morgensvømning	Morgensvømning	Morgensvømning
08.00-9.00		Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	8.00-9.15 Morgenmad
09.00-10.00		Morgensamling Ugens program	Morgensamling <i>De nye kostråd HR</i>	Morgensamling Faldteknik og forskning MB	Morgensamling <i>Sundhed og natur MW</i>	Morgensamling Sundhedsparmetre HR	Afrejse
10.00-10.30		Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	
10.30-12.00		Hatha "Tilbage til basis" Yoga i praksis Slå rod og find energiene og kanaliser dem ud i kroppen Diana Due	Hatha/Vinyasa yoga "Vejrtrækning som guide" Yoga i praksis Fokus på vejrtrækningen som et omdrejningspunkt i yogaen Diana Due	Dagstur til Møns Klint Geocenter Møn: oplevels Danmarks fødsel Vandring til Liselund slot og slotshaven Vandretur med fossiljagt langs Møns klint til fyret og Busene have	Pilates Mette Capion	Hatha yoga med tallet 108 Yoga i praksis Lidt yogahistorie om dette hellige tal. Du vil møde tallet 108 i bevægelser og i fortællingen om tallet i budismen/ Hinduismen Diana Due	
12.15		Frokost		Medbragt madpakke og kaffe/te og kage			
14.00-15.30		Yin Yoga "Slå rod" Samt afspænding Yoga i praksis Diana Due	Yin yoga "Detox" samt afspænding Yoga i praksis Diana Due	Fortsat udflugt Mindfulness i naturen	Yin yoga Mette Capion	Yin yoga "Oplade og forny" Samt afspænding Yoga i praksis Diana Due	

Yogakursus i uge 22 søndag 26/5-lørdag 1/6

15.30-16.00		Eftermiddagspause	Eftermiddagspause		Eftermiddagspause	Eftermiddagspause	
16.00-18.00	16-17 Ankomst 17.00 Velkomst Højskolens historie...	Mindfulness i teori Hvordan bruger du yogaen og mindfulness i hverdagen og hvordan bruges det, når du møder udfordringer Diana Due	Teori og praksis Forebyggelse af stress Brug din vejtrækning Meditation Diana Due		Mindfulness i naturen Brug naturen til stressforebyggelse og til at leve et mindful liv Nicolas Hentzel	Teori og praksis, hvor vi afrunder ugen. Hvordan kan du bruge det lærte i din hverdag? Diana Due	
18.00	Aftenbuffet	Aftenbuffet	Aftenbuffet	Aftenbuffet	Aftenmad ved bålet Nicolas Hentzel	Aftenbuffet og festlig afslutning	
19.30-21.00	Aftenyoga Dorte Palm	Aften aktivitet Blid vinyasa yoga v. Bitten	Aften aktivitet Sangften KR	Aften aktivitet Lær faldteknik MB	Aften aktivitet Foredrag Kajakfotografen v. Per Rasmussen.		

Undervisere: Diana Due,

Aflønning: 16 timer samt kursuskoordinator 3 dage

Mette Capion: 3 timer

Bitten

Nicolas

Helle

Maya

Yogakursus i uge 22 søndag 26/5-lørdag 1/6

Om underviseren DIANA DUE:

Jeg er international advanced certificeret yoga underviser – med titel CYT500. Jeg er uddannet indenfor Vinyasa, Hatha, Yin og Restorative yoga.

Min undervisnings erfaring bygger på 12 år intense som yogaunderviser, hvor jeg brænder både for de dynamiske yogaformer, de helt blide former med lange stræk samt mindfulness.

Det vigtigste for mig er at inkludere alle i undervisningen, så man kan deltage med vidt forskellige forudsætninger – alle skal kunne være til stede for at udforske og lytte til sin egen krop. Jeg væver min store viden om anatomi og fysiologi ind i yogaen.

For mig er det vigtigt at dét vi lærer om os selv på yogamåtten, kan anvendes i hverdagen.

Jeg har tidligere ejet mit eget yogastudie, men underviser nu hovedsageligt på YOGA retreats i ind- og udland, og jeg driver nu mit eget firma www.dueyoga.com, hvor jeg udbyder yogaevents.

Når jeg ikke er på yogamåtten, passer jeg mit job som anæstesisygeplejerske på privatklinikker hovedsageligt i København.



Målgruppe:

Uanset om du i forvejen har yoga og mindfulness i din hverdag, eller det er en ny verden for dig er du velkommen i denne uge, hvor vi skal have yoga og mindfulness mere ind under huden.

Du kommer til at møde yoga og mindfulness i praksis og du kan i løbet af ugen mærke efter, hvad der virker fordi for dig og finde ud af hvordan du kan bruge det du lærer udenfor yogamåtten.

Aktiviteterne

Hatha: Den klassiske yoga form som er baseret på balance af sindet og kroppen, ved både at arbejde med styrke og afspænding af muskler i samspil med din vejrtrækning.

Yin yoga: Yoga hvor bindevæv samt den kinesiske medicin baseret på Meridianbaner er i fokus. Du er er længere tid i stillingerne, hovedsageligt strækkende stillinger, således at bindevævet over tid blødgøres.

Vinyasa: En flydende yogaform, baseret på en udgave af solhilsner, som binder øvelserne sammen.

Yoga Nidra: Guidet afspænding, hvor fokus er øget bevidsthed og stressreduktion.

Meditation: At være i stilhed med sig selv, finde roen i nuet. Kan være i en guidet form.

Mindfulness: Det er en metode til at arbejde med bevidst nærvær, det handler om at være til stede i nuet. Du guides til at være til stede med opmærksomhed på dine tanker, følelser og kropssansninger.