

Yogalæreruddannelse med opstart august 2025

v. Kristine Mikkelsen

Center for Terapi og Selvudvikling
Skolestræde 7, Randers C



*Forløb over 1½ år med undervisning weekender i 2025-2026
15 weekendmoduler (lørdage 9.30-16.30 og søndage 9.30-15.30)
samt et 5-dages modul (onsdag - søndag juni 2025)
I alt 35 undervisningsdage gennemsnitligt 6-7 timer pr. dag*

I alt ca. 229 uddannelsestimer

Plus studiegruppemøder (ca. 45 timer)

Egen praksis (ca. 117 timer)

Prøvekaninforløb (ca. 15 timer)

Supervision efter uddannelsen (12 timer)

= 189 timer (= i alt 418 timer)



Yogalæreruddannelse v. Center for Terapi og Selvudvikling

I det følgende kan du læse om hovedlinjerne i den Yogalæreruddannelse, der tilbydes v. Center for Terapi og Selvudvikling i Randers. Du vil kunne læse om baggrunden for uddannelsen; indhold, arbejdsområder og temaer, uddannelsens form og opbygning, pris mm.

Hovedunderviser på uddannelsen vil være mig - Kristine Mikkelsen, med bidrag fra forskellige gæstelærere.



Uddannelsen er tilrettelagt med undervisning en weekend om måneden (lørdag og søndag) i tidsrummet 9.30 til 16.30 (søndage til 15.30). Derudover holdes et 5-dages intensivt modul i slutningen af juni 2025 onsdag til søndag.

Jeg har uddannet i alt 4 hold af yogalærere siden første opstart 2017 (i alt 33 yogalærere). Dette hold vil blive det 5. uddannelseshold.

Måske vil du bare virkelig gerne være yogalærer?...

...Måske har du gået til yoga i et stykke tid, og har fundet en dyb indre glæde og frihed igennem yoga? Måske er du et sted i dit liv, hvor du har brug for et skift, hvor der bliver mere plads og rum til dig selv og din menneskelige proces? Måske laver du allerede noget, som har med menneskelig udvikling/selvudvikling at gøre, og vil gerne supplere det, du allerede gør med yogaøvelser? Måske du laver noget helt andet og har virkelig brug for at sadle om? Måske har du bare et ønske om at udvikle dig selv personligt - psykisk og fysisk, og så samtidig blive yogalærer? Måske vil du bare virkelig gerne være yogalærer? Lige meget hvad din baggrund er, skal du være meget velkommen!

Arbejdsmuligheder efter endt yogauddannelse

Jeg føler selv, at jeg har verdens bedste job! I mit perspektiv er en yogalæreruddannelse er en god investering i et dybt meningsfyldt arbejdsliv i mange år fremover! Jeg oplever, at yoga bliver mere og mere efterspurgt – der er mangel på yogalærere alle steder og verden har, som jeg kan opfatte det, meget brug for gode yogalærere – både nu og i fremtiden. Det er med andre ord et område i

vækst, men også et område der kan bidrage til megen vækst – både for den enkelte og i et større perspektiv.

Denne yogalæreruddannelse vil kvalificere dig til at varetage yogaundervisning både som ansat under aftenskolerne, på daghøjskoler, i private yoga-studier, i fitnesscentre, i dit eget yogastudie, og i virksomheder mm. Det kan også være at yogaundervisning kunne danne et godt supplement til det, du allerede beskæftiger dig med, fx som behandler eller lignende.



Mit mål og dit udbytte

Det overordnede mål med uddannelsen er, at sætte dig, som kommende yogalærer, i stand til med glæde, visdom og dybde at varetage undervisning i den fysiske del af yogaen. Her refereres til den Klassiske Hatha Yoga.

Uddannelsen vil give dig et grundigt fundament i den Klassiske Hatha Yoga, som du vil kunne arbejde dig videre fra.

Det er min hensigt, at du skal få lov at lave en masse yoga selv, hvilket vil udvikle din egen yogapraksis og være erfaringsgivende i forhold til din fremtidige videregivelse af yogaen. Det er mit mål, at du vil opnå indsigt både af umiddelbar informativ art omkring yoga og yogateknik, men også dybere indsigt i dig selv som menneske og dine menneskelige kvaliteter, potentialer og ressourcer.

Mit håb og mål er, at du gennem de 1½ år vil føle at gennemgå en personlig udviklingsproces, der vil hjælpe dig i dybere kontakt med, hvad yoga er og kan, hvilken slags yogalærer du ønsker at være, og hvad du personligt har på hjerte i livet, og med det at undervise i yoga.

Dit udbytte af uddannelsen vil bl.a. være:

Du vil blive i stand til at undervise i Klassisk Hatha Yoga.

Du vil blive i stand til at undervise både alm. yoga hold (begynder og øvede) og forskellige former for hensyntagende hold og specialhold (gravidyoga, yoga for børn, ryghold, yoga mod stress osv.)

Du vil udvide dit kendskab til yoga og til forskellige former for yoga.

Du vil opnå dybere forståelse af, hvad yoga er, og kan.

Du vil opnå større indsigt i dig selv og din krop.

Du vil udvide og fordybe din egen yogapraksis

Du vil lære at meditere, og guide meditation, og lære forskellige energiøvelser og åndedrætsøvelser.

Du vil blive hjulpet til at finde afklaring omkring din hverdag, dit liv og din fremtid.

Du vil blive hjulpet til at finde dig selv og din egen stil som kommende yogalærer.

Jeg vil være til din rådighed under hele uddannelsen. Jeg vil guide dig i din proces, og støtte dig i at blive den yogalærer, du gerne vil være.

Uddannelsens fokus

Baggrund for uddannelsen

Uddannelsen er blevet til ud fra mit ønske om at formidle de indsigter og erfaringer, samt den viden og ikke mindst glæde jeg selv har omkring yoga, til en gruppe, der også har lyst til at lære at videregive yogaen. Der er rigtig mange retninger inden for yoga og mange måder at videregive yoga på. Forskellige yogaretninger har forskelligt fokus, og det er meget forskelligt hvad forskellige yogalærere lægger vægt på som vigtigt, når man dyrker yoga.

For mig personligt er den fysiske del af yogaen et dybtgående og meget støttende redskab til at finde indre glæde, nærvær, balance, selvaccept, centrering, dybde og ro. Min oplevelse er, at når jeg laver yoga, kommer jeg ind i kroppen og tættere på mig selv.

Yoga og selvudvikling

Yoga er for mig at se en vej til selvudvikling. Yoga tilbyder en mulighed for at arbejde med kroppen og sindet samtidig. Yoga betyder "at danne enhed" – en indre oplevelse af, at krop og sind smelter sammen og der på en følelse af, at være ét med sig selv på et dybt og mere oprindeligt, naturligt og åndeligt plan. Der er ikke som sådan noget hokuspokus over det, det er en effekt, som de fysiske stillinger har, af den simple grund, at de er designet og udviklet til at give ro i sindet. Den fysiske del af yogaen kan give oplevelser af at mentalt stress, uro, smerte, spændinger, modstand, mindreværd, selvbilleder og andre lidelser vi har, slipper på en uanstrengt måde.

I mit perspektiv har vi alle et sted en dyb indre søgen efter at hele os selv fra den mere eller mindre spaltede tilstand, vi går rundt i. En tilstand hvor vi er spaltet væk fra vores følelser, væk fra kroppen og væk fra et spirituelt niveau i os. For mig at se tilbyder yoga en mulighed for at synke ind i indre kontakt med egen krop, egen energi og følelse - ind i et indre nærvær. Dette indre nærvær virker som sagt dybt helende over for både kropslige og sindsmæssige ubalancer, og det er denne tilstand, der gør yoga til et kraftfuldt healings-redskab.

Mit fokus i uddannelsen er et indre fokus – det handler således om tilstanden yoga, og hvad yogaøvelserne kan bringe os i kontakt med. Det at erfare noget omkring sig selv i en tilstand af kontaktfuldhed, indre nærvær og kropslig forankring, vil uundgåeligt igangsætte en indre søgen, og selvudviklingsprocessen vil bl.a. handle om at erobre, integrere og manifestere denne tilstand i sit liv i øvrigt.

Den yoga, jeg underviser i, udføres i et roligt tempo med vægt på det at være til stede i kroppen og åndedrættet med opmærksomheden. Jeg har fokus på, at den indre og den ydre atmosfære omkring yogaen er rar og afstressende. Det at synke ind i sig selv og få en dybere kontakt med sig selv, står højere end det at udføre øvelserne helt perfekt. Derfor er den yoga, jeg underviser i for ALLE – uanset fysisk formåen.

Jeg lægger desuden vægt på yoga som en erfaringsbaseret videnskab – det vil konkret i uddannelsen betyde, at meget af det, der foregår, vil være baseret på dine egne erfaringer med øvelserne, og på min respons på de erfaringer, du udtrykker. Det vil sige, at din yoga, din selvudvikling og din (og min) erfaringsbaserede viden er i centrum, og det at du på en uanstrengt men samtidig kompetent måde, lærer at videregive disse erfaringer til andre.

Hvis ikke du er bekendt med min måde at undervise på, og med min tilgang til yoga, kan du læse mere på min hjemmeside, og du er altid meget velkommen til en prøvetime hos mig.



Uddannelsens form, opbygning og krav

Der vil være undervisning cirka én weekend om måneden lørdag 9.30-16.30 og søndag 9.30-15.30. Uddannelsen forløber over en periode på 1½ år, hvor vi vil mødes i alt 15 weekender, samt et 5-dages modul (onsdag-søndag) i juni 2026.

Studiegrupper

Desuden vil gruppen blive inddelt i mindre studiegrupper (2-3 personer), med hvem man mødes mindst én gang mellem hvert weekendmodul 2-3 timer - med henblik på at øve sig i at undervise hinanden. I studiegrupperne gennemgår man sammen det udleverede materiale, udveksler viden og erfaringer, og øver sig i at undervise hinanden, i de øvelser vi har gennemgået. Jeg sammensætter grupperne i starten, men på sigt finder man måske sammen med dem på holdet, som man svinger bedst med.

Prøvekaniner

På sidste 3. halvår af uddannelsen vil deltagerne individuelt skulle tilrettelægge et

undervisningsforløb i yoga for en gruppe på 2-6 prøvekaniner. Man skaffer selv sine prøvekaniner i løbet af sommerferien 2026, og finder evt. et sted hvor man kan undervise dem (man kan fx bruge sin egen stue, hvis der er plads). Hvis du må leje dig ind et sted, kan du evt. tage lidt betaling fra prøvekaninerne, så det løber rundt for dig. Forløbet vil være over 10 gange i efteråret 2026 à 1½ time. Cirka den 5. og 10. undervisningsgang vil jeg komme ud og supervisere/overvære/godkende din undervisning af kaninerne og give dig konstruktiv feedback.

Frivillig eksamen

Hvis det ønskes, kan den sidste 10. supervisionsgang omdannes til en eksamen, hvor jeg medbringer en censor (en anden yogalærer). Hvis du ønsker eksamen, skal dette meddeles mig inden 3. undervisningsgang med kaninerne. Det koster 2000 kr. at blive eksamineret, som betales direkte til den yogalærer, der fungerer som censor. Ordene "Eksamineret yogalærer" føjes på diplomet.

Afslutning af uddannelsen

Uddannelsen afsluttes med en personlig evaluerende samtale med mig, hvor vi snakker om din situation i fremtiden med yogaundervisning.

Den sidste undervisnings-søndag i december 2026, afholder vi sidst på dagen en lille reception for familie og venner, hvor diplomer på færdiggjort uddannelse overrækkes.

Hvis du af en eller anden grund ikke lever op til uddannelsens krav om fremmøde, rapporter og gennemført kaninundervisning, vil du stadig kunne være med på uddannelsen, men du vil ikke modtage et diplom eller bevis på, at du er blevet uddannet yogalærer. Hvis du har været med det meste af vejen, kan du eventuelt få udstedt et dokument, med det, du har været igennem.

Ekskursion

Der vil også i løbet af uddannelsen være indlagt en yoga-ekskursion. Hvor til og hvornår, vil afhænge af, hvad der tilbyder sig rundt omkring. Vi kan evt. i fællesskab beslutte, hvad der kunne være stemning for i den forbindelse. Det er ikke et krav at deltage her, men bare en mulighed. Ekskursionen vil være selvbetalt. Det kan fx være en samlet deltagelse på en af de mange yoga-festivaler rundt omkring (Silkeborg, Århus, Ålborg, København?).

Gæstelærere

Inkluderet i uddannelsen er også inddragelse af flere gæstelærere. Der vil være 1-2 gæstelærere pr. halve år i løbet af uddannelsen. Inden for hvilke emner der vil optræde gæstelærere er ikke helt fastlagt, men sandsynligvis inden for emnerne "Anatomi og fysiologi", "Yogafilosofi", "Mindfulness", "Yoga for børn" m.fl.

Formodentlig vil du møde følgende gæstelærere i løbet af uddannelsen, (og måske flere):



Sandra Buchart: Psykoterapeut, Kranio Sakral Terapeut, Pilates-lærer, og underviser på uddannelsen i "Anatomi og fysiologi".



Pia Due: har uddannet yogalærere i 30 år. Underviser i "Yoga filosofi" på uddannelsen.



Anne Jakobi: Gæstelærer i "Mindfulness" på uddannelsen.



Pernille Lovise Madsen: underviser i "Yoga for børn (og unge)".

Afklarende personlige samtaler

Der vil i løbet af uddannelsen være indlagt 3 personlige samtaler med mig (er inkluderet i den samlede pris):

1. samtale vil foregå inden uddannelsesstart (og inden betaling). Det vil være en afklaring af dine forventninger og ønsker til uddannelsen, og dine eventuelle forestillinger om din fremtid som yogalærer. Du vil møde mig, og jeg vil møde dig, og vi vil lære hinanden lidt at kende. Samtalen er gratis og en del af afklaringen, hvad end du starter på uddannelsen eller ej.
2. samtale vil foregå på 2. halvår af uddannelsen. Det vil handle om en gensidig evaluering af det forløb, du har været igennem, hvor du er nu, og hvad der skal arbejdes lidt videre med.
3. samtale sker på 3. halvår op til afslutningen af uddannelsen og har til formål, at du kommer godt ud på den anden side. Vi vil kigge på dine personlige kvaliteter, ønsker og muligheder i et fremtidigt arbejdsliv som yogalærer.

Egen yoga-praksis

Ud over at deltage i undervisningen på uddannelsen er det et krav, at du under hele forløbet selv går til yoga ved siden af.

Du kan enten gå på et af mine hold tirsdage eller onsdage, eller hos én af mine kolleger i centret (onsdage og torsdage), eller du kan gå hos en helt fjerde yogalærer. Det behøver ikke være det samme sted hele perioden, - du kan fint benytte lejligheden til at prøve noget forskelligt. Jeg er af den holdning, at en regelmæssig, fokuseret og langvarig yogapraksis i bund dog grund er det, der skaber en god yogalærer.

Supervision efter endt uddannelse

Som en del af uddannelsen (dvs. inkl. i prisen) vil vi efter uddannelsens afslutning aftale 2 supervisionsdage à 6 timer (i løbet af efteråret 2027), hvor du som ny yogalærer har mulighed for at komme tilbage og stille eventuelle spørgsmål, der måtte være dukket op i forbindelse med dit nye arbejdsliv. Her vil du kunne få hjælp og sparring fra mig og fra de andre på holdet i fht at håndtere eventuelle udfordringer, du måtte opleve. (Hvis der er et udbredt ønske om det, er der også mulighed for at danne en fast supervisionsgruppe efterfølgende, der kan fortsætte, så længe behovet er der. Jeg ved af erfaring, at det kan være rart og meget givende, at have kollegial sparring omkring yoga – især i en opstartsfase, - men eventuelt også senere hen).

Hjemmearbejde

Der vil blive tilbudt en del læsestof i løbet af uddannelsen. Men det er ikke et krav, at du læser meget. Der vil i løbet af uddannelsen blive uddelt rigtig meget materiale og baggrundsviden om yoga, så du kan opbygge dit eget lille yogabibliotek/kartotek. Uddannelsens fokus er dog først og fremmest praktisk og det aller vigtigste er hele vejen igennem, at du erfarer noget om yoga på din egen krop. Selv om du får meget baggrundsmateriale udleveret, er den vigtigste hjemmeopgave altid, at du øver dig i at lave og undervise i bestemte stillinger (måske kæresten, tanten eller børnene derhjemme kan være prøvekaniner).

Opgaver/rapporter

I løbet af 1. og 2. halvår af uddannelsen vil der skulle udarbejdes en rapport om ryggens anatomi ("Ryg-rapporten"), som skrives i grupper af ca. 3 personer (vejledende omfang ca. 10 sider pr. person). I vil få udleveret opgavespørgsmål, så opgaven er lige til at gå til.

På 2. halvår af uddannelsen skal der laves en observationsøvelse hos en fremmed yogalærer. Du skal én gang i løbet af uddannelsen overvære eller deltage i en undervisningstime hos en fremmed yogalærer, som en form for observationsøvelse. Hvis ikke du finder en yogalærer, der er med på det, skal jeg nok være behjælpelig med at skabe en kontakt. Formålet er, at du får set/prøvet forskellige yogaformer, og gør dig observationer omkring forskellige måder at undervise på. Når du har gjort det, skriver du en kort rapport herom.

På 3. halvår skal du i forbindelse med din undervisning af prøvekaniner lave en "Kaninrapport". Heri samler du de yogaprogrammer du har anvendt, samt en løbende evaluering af dig selv og dit udbytte af forløbet med kaninerne.

På 3. halvår af uddannelsen vil der også til aller sidst skulle udarbejdes en mindre afsluttende "Speciale-rapport" om et selvvalgt emne indenfor yoga, som du personligt måtte ønske at fordybe dig i (vejledende omfang 5-10 sider)...eksempelvis yoga mod stress, yogafilosofi, yogahistorie, yoga for gravide, børneyoga, yoga og mindfulness ...mulighederne er mange, og du vælger selv.

(Til alle opgaverne vil du modtage retningslinjer og evt. opgavespørgsmål, så de er lige til at gå til).



Uddannelsens indhold og forløb

Gennemgående og løbende temaer og arbejdsområder

Nogle af de nedenstående temaer og arbejdsområder vil være gennemgående under hele forløbet. Nogle vil fylde meget, og andre vil blive mere overfladisk berørt. Af erfaring ved jeg, at emnerne vil falde lidt anderledes, end den inddeling du finder nedenfor. Inddelingen er derfor vejledende, og skal tages med forbehold.

Temaer og arbejdsområder I. halvår

Løbende temaer og arbejdsområder

- De grundlæggende principper for klassisk hatha yoga.
- De fysiske stillinger/asanas – udførelse, teknik, formål/virkning og begrænsninger (fordybelse i 28 obligatoriske klassiske yogastillinger samt forøvelser og fortræning til disse stillinger).
- De grundlæggende principper for stående stillinger, foroverbøjninger, bagudbøjninger, omvendte stillinger, balancestillinger.
- Yoga for alle – forøvelser, fortræning, variationer og brug af hjælpemidler i stillingerne (konservatisme i tilgangen til øvelser).
- Yogaserier.
- Lære at diktere øvelser.

Enkelstående temaer og arbejdsområder

- Anatomi og fysiologi 1: Grundlæggende anatomi og fysiologi (basal viden om hvordan kroppen hænger sammen – skelet, muskler, åndedrætssystem, bindevæv, organer, kirtler, hormonproduktion, lymfesystem, nervesystem).
- Anatomi og fysiologi 2: Forskellige ryglidelser og yoga for disse ryglidelser: scoliose, diskos prolaps, spondylolistese, morbeus bechtereu m. fl.
- Kropsbevidsthed, kropssprog, kropsholdning og kropsanalyse.
- Hvad er fortræning, forøvelser og variationer?
- Hvorfor små øvelser?
- Grundlæggende viden om og erfaring med hvad yoga gør ved kroppen (gennemstrømning, alignment-begrebet, kropsbevidsthed).
- Grundlæggende viden om og erfaring med hvordan yoga påvirker sindet (indre ro, harmoni med virkeligheden, centrering i det der er, rumme sig selv, åbent nærvær, fokuseret opmærksomhed, det helende flow i krop, energi og følelse).
- Afspændinger, visualiseringer, yoga nidra.
- Hvad er yoga for mig? Hvad er mit personlige forhold til yoga? Hvad betyder yoga for mig?
- Læren om Prana: Bevidst arbejde med åndedrættet - pranayama/åndedrætsøvelser - forståelse af sammenhæng mellem sindet og åndedrættet.
- Renselsesteknikker – herunder næseskylling/neti.
- Yoga i naturen.

Temaer og arbejdsområder 2. halvår

Løbende temaer og arbejdsområder 2. halvår

- Øve det at diktere yogaøvelser.
- Kendskab til fokus inden for andre grene af yogaen.
- Forberedelse til kaninundervisning – hvordan forbereder man sig på den bedste måde?
- Lære at observere og rette/justere yogaøvelser.
- At tegne tændstiksmænd.
- Viden om og erfaring med at lave yogaprogrammer

Enkelstående temaer og arbejdsområder 2. halvår

- Anatomi og fysiologi 3: Diverse fysiske lidelser og yoga for disse lidelser – gigt, højt/lavt blodtryk, piskesmæld, lungesygdomme mm.
- Yogisk anatomi 1: grundlæggende præsentation - energisystemet, chakraerne, nadierne, prana, kundalini-energien, mantraer.
- Yogisk anatomi 2: mudras og bandhas.
- Yogaens historie og udvikling (kilde skrifter, oprindelse, menneskesyn og livssyn)
- Yogaskoler og yogaretninger.
- Yogafilosofi som et bidrag til en forståelse af de oplevelser man får, når man laver yoga.
- Restorativ yoga.
- Flow Yoga/Vinyasa Yoga.
- Mindfulness (gæstelærer) og Mindfull yoga.
- Meditativ og fordybende yoga.
- Meditation – lære at guide – lære at samle sindet omkring det at være tilstede i det der er – i kroppen og i åndedrættet.
- Stress og Yoga mod Stress.
- Undervisningsplanlægning – hvordan lægge programmer og strukturere forløb. Overvejelser omkring målgruppen.

Temaer og arbejdsområder 3. halvår

Løbende temaer og arbejdsområder 3. halvår

- Undervisningslære - psykologi og pædagogik – (pædagogik og psykologi i undervisningssituationen).
- Undervisningsteknik.
- Evaluering af kaninundervisning (både på uddannelsen og evaluering fra kaninerne).
- Hvordan holde vitaliteten og kontakten til sig selv som underviser – og over tid? Hvordan bevare arbejdsglæden – og over tid?
- Hvordan tackle diverse projektioner i ens retning?
- Udfordre indre censorstrukturer (den indre kritiker).
- Kommunikationsøvelser omkring forskellige temaer: Hvad gør en god underviser? Hvilken slags underviser ønsker jeg at være? Mine styrker som kommende underviser? Hvad er jeg evt. bange for? Hvilken slags underviser kan jeg se mig selv som? mm.

Enkeltstående temaer og arbejdsområder 3. halvår

- Gravidyoga.
- Efterfødselsyoga.
- Yoga for børn (gæstelærer).
- Øjenyoga, tunge- og kæbeyoga.
- Yogamusik.
- Undervisningssituationen: Fokus på de gamle elever, men have øje for de nye...Hvor meget skal man sige inden man går i gang? Hvordan evaluere på sin egen undervisning?
- Tilstanden yoga - hvad betyder kontakten – hvad betyder det, om man som lærer har kontakt til sig selv, og hvad betyder det for eleven?
- Lidt om psykiske lidelser – angst depression, stress, schizofreni, psykose, personlighedsforstyrrelser, adhd, ocd, eller bare tilstande, vi kan være fanget i, og lidt om hvad yoga kan have af effekt på disse tilstande.
- Yoga som livsfilosofi, livsstil, herunder kost.
- Yin-yoga.
- Ashtanga yoga.
- Chakrayoga. Energisystemet og chakrasystemet.
- Førstehjælp i yogarummet.
- Fremtiden som yogalærer – Hvor får jeg arbejde? Hvordan bliver jeg selvstændig? Hvad kan jeg trække fra i Skat? Hvor meget skal yogaen fylde i mit fremtidige arbejdsliv?
- Annoncering, brochure, hjemmeside, skat, moms og momsfritagelse, revision mm.?

Temaer og arbejdsområder 4. halvår

(NB: 2 gange undervisningssupervision - efter endt uddannelse).

Her vil du modtage supervision. Der vil blive taget temaer op til repetition eller uddybning efter deltagernes ønske og behov, og dagene er en mulighed for igen at mødes/samles med sit hold af yogalærere. Vi planlægger disse dage sammen, men det vil være i alt 2 weekenddage - en lørdag eller søndag.

Tidspunkter og mødetider

Uddannelsen starter midt i august måned 2025. Sidste undervisningsmodul ligger i starten af december 2026. De aktuelle weekender kan du se nedenfor:

Der tages forbehold for at der helt sikkert vil ske ændringer i nedenstående plan. Den er derfor vejledende, og så du kan få et overordnet billede af forløbet. Lørdage 9.30-16.30 og søndage 9.30-15.30.

PS: Dvs. weekenderne ligger ikke mere fast, end at jeg er åben for at ændre dem, hvis du er seriøst interesseret. Jeg tager hermed også et lille forbehold for, at der kan ske ændringer i forhold til valget af weekender.

Overordnet undervisningsplan yogauddannelsen 2025-2026

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 hasemusklér.

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 nakkeproblemer/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 ☹️.

Fravær

Der undervises 15 weekender (lør.-søn.) i alt, samt 1 intensivt 5 dages-modul (onsdag-søndag).

Dvs. 16 moduler i alt - fordelt på 35 hele undervisningsdage.

I tilfælde af, at der skulle ske aflysninger fra min side, vil der blive kompenseret for dette, ved at vi vil inddrage en anden weekend eller weekenddag. Der er som udgangspunkt mødepligt alle

weekender. Hvis du er forhindret i at deltage enkelte dage eller weekender er det ok, men fraværet må max være på 15 %, hvis uddannelsen skal betragtes som gennemført, og hvis diplom skal udstedes. (PS: Det svarer cirka til, at man maks. kan gå glip af 5 hele dage ud af de 35 undervisningsdage) (- PS: pengene refunderes ikke, for de gange du ikke møder op).

Udlevering af diverse info-materiale

Der vil undervejs i uddannelsen løbende blive udleveret diverse kopimateriale om øvelser, diktater på øvelser, grundlæggende principper for øvelser, links, litteratur, programmer, artikler, baggrundsinfo, forøvelser, fortræningsøvelser til stillinger og variationer af stillinger.

Du vil til hver undervisningsgang modtage en del af det gennemgåede materiale om print, og bagefter vil du modtage et link til en delt mappe på Google Drive, så du kan hente mappen med materialet ned til din egen computer.

Du vil modtage meget materiale og får derfor fra starten udleveret 3 ringbind, som du kan sætte materialet ind i løbende. Du vil også få udleveret en skriveblok til notater og en lille notesbog til indsigter omkring din egen proces med yoga.

Der vil skulle købes enkelte bøger, som dog også kan skaffes fra bibliotekerne. Andre bøger vil kunne lånes af mig på skift.

Forudsætninger for at søge uddannelsen

Uddannelsen er for ALLE, der har et ønske om at blive yogalærer. Det er et krav, at du har lidt erfaring med yoga, så du ved, hvad du går ind til, men du behøver ikke være specielt dygtig, smidig eller i god fysisk form. Det skal du nok komme efterhånden (husk at det er et forløb over længere tid, så der kan ske rigtig meget på 1½ år med træning af både krop og sind). Din alder er også underordnet. Vigtigst er det, at du har en glæde ved yoga, og ved tanken om, at lære at undervise andre i yoga. Desuden forudsættes det, at du er motiveret og engageret i fht at arbejde dybtgående med dig selv og med yogaen. Hver har sine styrker/kvaliteter, som yogalærer, og vi vil sammen finde dine, og arbejde med det, der måtte være en udfordring for dig.

Pris og tilmelding

Der vil være min. 8 og max. 10 deltagere på uddannelsen.

Den samlede pris på hele uddannelsen er 42.000 kr.

Man kan vælge at betale for hele uddannelsen på én gang, og spare 5000 kr. (Dvs. i alt 37.000 kr.). (PS: Hvis du betaler det hele på én gang refunderes pengene dog kun i tilfælde af, at jeg som underviser ikke gennemfører forløbet – der er ingen refusion, hvis du selv stopper undervejs). Har man ikke pengene til at betale det hele på én gang, så sker betalingen sker sådan at 10.000 kr. betales forud inden uddannelsens start, som et startgebyr, der ikke refunderes. Resten af uddannelsesgebyret på 32.000 betales i 16 rater af 2000 kr. fra august 2025 og alle de måneder hvor der er et uddannelsesmodul frem til og med december 2026 (juli 2026 er betalingsfri, og der

er heller ikke et uddannelsesmodul).

Prisen på 42.000 (37.000) kr. inkluderer:

- I alt 16 uddannelsesmoduler med undervisning i alt 229 timer over 1 ½ år.
- Startgebyr på 10.000 kr. (som ikke refunderes).
- 3 personlige samtaler à ca. 1 times varighed i løbet af uddannelsen (kan også bruges efterfølgende, når du er færdiguddannet).
- 2 gange undervisningssupervision i forbindelse med prøvekaniner under uddannelsen, samt grundig skriftlig feedback.
- 2 mødegange i supervisionsgruppe efter endt uddannelse á 6 timer. (Dvs. ekstra 12 timers undervisning/supervision).
- Udlevering af diverse kopimateriale (og meget mere materialet, som også vil blive udsendt pr. mail/delt mappe).
- En notesbog og en notesblok.
- 3 ringbind til diverse papirmaterialer.
- Udstedelse af diplom efter gennemført uddannelse.

Oven i den samlede pris kommer:

- Obligatorisk deltagelse på et yogahold under hele uddannelsen. (Du vil få rabat hvis du vælger at gå hos mig - normalprisen er 100 kr. pr. gang, men du vil få det til 90 kr. pr gang – mens du er under uddannelse).
- Eventuel deltagelse på yoga-ekskursion (frivilligt).
- Køb af diverse yogabøger – påregnet cirka en udgift oveni på 1000 kr. til yogabøger.
- Evt. tilkøb af eksamination med ekstern censor den 10. og sidste undervisningsgang med prøvekaninerne (2000 kr.).

Refusion og afmeldingsregler

Hvis der ikke er tilmeldt min. 8 deltagere inden 1. juni 2025, vil uddannelsen ikke blive gennemført, og du vil selvfølgelig få din forudbetaling på 10.000 kr. tilbagebetalt til din konto. Eventuelt vil uddannelsen så blive udskudt, indtil der er deltagere nok.

Depositum/startgebyr betales ellers ikke tilbage, men er min sikring for, at du er seriøst tilmeldt uddannelsen. Hvis du af den ene eller den anden grund springer fra inden endt uddannelse betales forudbetalingen ikke tilbage. Forudbetalingen dækker også udgifter til materialer og til gæstelærere, og betales kun tilbage i det tilfælde, at jeg som underviser af den ene eller anden årsag ikke er i stand til at gennemføre forløbet. Hvis du springer fra uddannelsen, udstedes der heller ikke diplom (evt. kan der udstedes et dokument omkring det, du til dato har været igennem). Den påbegyndte måneds uddannelsesgebyr betales heller ikke tilbage, (så hvis du skal springe fra uddannelsen, skal det derfor ske inden d. 1. i måneden).

Uddannelseskontrakt

Ved begyndelsen af uddannelsen underskriver vi begge en gensidig uddannelseskontakt, ud fra ovenstående betingelser. Uddannelseskontrakten kan downloades som pdf på min hjemmeside, så du kan se, hvad den indebærer. Den vil blive udleveret og underskrevet, så snart du har indbetalt depositum. Uddannelseskontrakten fungerer som en gensidig sikring af vores samarbejde.

Tilmelding til uddannelsen

Hvis du er seriøst interesseret i yogauddannelsen, og ikke allerede går til yoga hos mig, kan du som det første skridt få 1-2 gratis prøvetimer på ét af mine hold. Ring eller skriv til mig, så aftaler vi en dag hvor du kan møde op på et hold. Jeg har selv 6 yogahold om ugen og 5 af dem er åbne hold. Tidspunkterne hedder tirsdag 10.30, 13.00, 18.00 eller 20.00, eller onsdage kl. 9.00. Hvis du efter prøvetimen stadig er interesseret, tager vi en personlig samtale om det. Ring eller skriv igen og bestil en tid til samtalen (samtalen er gratis og uforpligtende). Hvis vi begge er enige om at det vil være en god idé, underskriver vi begge uddannelseskontrakten, og du indbetaler forudbetalingen på 10.000 kr. til konto nummer 7739 1472568. Depositum/forudbetaling indbetales hurtigst muligt og senest d. 1. juni 2025. Folk der allerede går til yoga hos mig, har førstret til de 10 pladser, så hvis ikke du går på et af mine yogahold, så undersøg evt. muligheden for at komme på (tirsdage og onsdage), eller deltag i nogle af mine workshops (se hjemmesiden www.kristinemikkelsen.dk). Det er vigtigt for mig, at du ved lidt om, hvordan jeg underviser, og at du kan lide formen, så du ved, hvad du går ind til.

Husk også at der er 3 informationsmøder om uddannelsen:

Mandag d. 9. december 2024 kl. 19.00-20.30.

Onsdag d. 12. marts 2025 kl 19.00-20.30.

Mandag d. 5. maj 2025 kl. 19.00-20.20.

Kontakt mig for tilmelding til infomøde.

PS: Man må gerne møde op på alle 3 infomøder, hvis man er interesseret i at møde de andre interesserede.

Det er helt uforpligtende og gratis både at komme til en prøvetime, forhøre dig om uddannelsen, få personlig samtale og at møde op til informationsmødet. Hvis du har brug for en hurtig afklaring, så bestil en tid til prøvetime og samtale med det samme.

Mine forventninger

Ud over at overholde de ting vi begge har underskrevet i kontrakten, forventer jeg, at du møder op, og tager forløbet seriøst, og er en aktiv deltager på holdet. Jeg forventer, at du fra starten er indstillet på at gennemføre forløbet, og møde de udfordringer der måtte opstå i den forbindelse. Jeg forventer, at du er villig til og åben overfor at tillade en personlig proces at ske, og møde de udfordringer der måtte vise sig i det (– og/eller søge hjælp til det). Individuel terapi og selvudvikling

er en mulighed under hele forløbet både hos mig og hos mine kolleger (- men ikke et krav). Jeg forventer, at du behandler dine medstuderendes personlige temaer med fortrolighed. Desuden forventer jeg, at du bidrager med en imødekommende og venlig grundindstilling.

Diverse praktisk

Til undervisningen skal du medbringe skriveredskaber, behageligt tøj og madpakke. Der er køkken med mulighed for at lave te og kaffe. Der er køleskab til opbevaring af medbragte madpakker. Da centret ligger lige midt i Randers by, vil der også være rig mulighed for at købe mad ude.

Vi vil ofte (om lørdagen) holde en lille kaffe/te pause på ca. 20 minutter om formiddagen, og en frokostpause på 30 minutter omkring middag, samt en eftermiddagspause på 15-20 minutter. Om søndagen er der oftest kun 2 pauser. Kaffe og te er i køkkenet, så det behøver du ikke medbringe. Jeg sørger for lidt frugt, knækbrød og ost til formiddagspausen og chokolade til eftermiddagspausen. Du sørger selv for mad til frokostpausen.

Eksempler på dagsrytme/program

Lørdage 9.30-16.30:

9.30-11.00 Opvarmning. Lidt om hvor er du henne? Gennemgang af dagens temaer og arbejdsområder – m. oplæg fra underviser, dialog og øvelser ind i mellem.
 11.00-11.20 Formiddags kaffe- og tepause i køkkenet.
 11.20-13.00 Vi arbejder videre med temaet/området på forskellig vis.....
 13.00-13.30 Frokostpause
 13.30-14.45 Vi arbejder videre med temaet/området på forskellig vis.....
 14.45-15.00 Eftermiddags kaffe og te pause i køkkenet.
 15.00-16.30 Yogaprogram og fordybelse i relation til dagens tema(er) – inkl. afsluttende afspænding.

Søndage 9.30-15.30:

9.30-11.30 Opvarmning. Praktisk. Gennemgang af dagens temaer og arbejdsområder. Oplæg fra underviser, dialog og øvelser ind i mellem.
 11.30-12.15 Kombineret formiddags- og frokostpause.
 12.15-13.45 Vi arbejder videre med temaet/området på forskellig vis.....
 13.45-14.00 Eftermiddags kaffe- og tepause i køkkenet.
 14.00-15.30 Yogaprogram og fordybelse i relation til dagens tema(er) – inkl. afsluttende afspænding.

Informationsmøder

Husk at der er 3 informationsmøder om uddannelsen inden start i august 2025:

Mandag d. 9. december 2024 kl. 19.00-20.30.

Onsdag d. 12. marts 2025 kl 19.00-20.30.

Mandag d. 5. maj 2025 kl. 19.00-20.20.

Kontakt mig for tilmelding til infomøde. Man må gerne dukke op alle 3 gange, hvis man vil.

På informationsmøderne vil du kunne høre nærmere om uddannelsen til yogalærer. Du kan møde mig, se lokalet og møde andre eventuelt interesserede. Det er helt uforpligtende at komme til mødet. Tilmelding til mødet er dog nødvendig. Ring, sms eller mail.

Min baggrund

Jeg har dyrket yoga siden 1998 (dvs. i 26 år) ved mange forskellige lærere. Yoga har været et vigtigt redskab for mig i min søgen efter indre balance, helhed, dybde og mening. Yoga har i mange år fungeret som en integreret del af en bredere livspraksis sammen med selvudvikling og meditation. Yogaen var i sin tid med til at åbne op til min interesse herfor. Jeg er optaget af den fordybelse, som yoga og meditation kan give - ro, glæde og dyb centrering i kroppens rum.

I maj 2010 afsluttede jeg en 2-årig uddannelse til yogalærer v. Jette og Hartwig Quelle på Yogaskolen i Herskind uden for Århus. Siden da har jeg undervist 6-9 yogahold om ugen, og lavet diverse workshops inden for yoga.

Jeg har også deltaget i diverse kurser og workshops selv, og har personligt udviklet en forkærlighed for "Blid hatha yoga", "Meditativ og fordybende yoga", "Mindful yoga", "Yin-yoga" og "Restorativ yoga" og "Chakra yoga". Jeg kan dog også rigtig godt lide at lave dynamisk og mere muskelkrævende yoga, og dyrker det også, men det er primært den mere langsomme, blide og meditative side af yogaen, der har min interesse.

Siden 2001 har jeg beskæftiget mig intensivt med yoga, terapi, selvudvikling og meditation gennem kurser og træning v. Jens og Ellen Enemark på Center for Selvudvikling i Århus. Det er også her fra, at jeg har en 4-årig uddannelse til Psykoterapeut (2007) og en 1-årig efteruddannelse til Kunstterapeut (2019). Det er primært mine erfaringer og træning fra de forskellige grupper og fra min egen personlige proces, der danner fundament for mit arbejde både som terapeut og yogalærer.

Træningen hos mine lærere Jens og Ellen Enemark betragter jeg som det absolutte fundament i mit arbejde.

Perspektivet dette selvudviklingsarbejde udspringer bl.a. fra Bob Moores lære og hans tilgang til det menneskelige energisystem. En metode der også indebærer arbejde med meditation, energiøvelser, terapeutisk kommunikation, spirituel integration, kropsterapi, bevægelse og healing. Ud over min yogapraksis og yogauddannelse, så danner denne baggrund i Bob Moores lære, også et vigtigt fundament for mit arbejde med at uddanne yogalærere, og mit fokus på yoga som selvudvikling i den forbindelse.

Jeg går selv fortløbende i en selvudviklingsgruppe og i en enneagram-gruppe for terapeuter. Ud over mine egne hold og egen yogapraksis hjemme, deltager jeg selv i yogaundervisning på hold og workshops indenfor yoga, hvor jeg kan komme til det.

Tidligere har jeg desuden taget en Magistergrad i Kunsthistorie på Aarhus Universitet, og i den forbindelse arbejdede jeg på det gamle Aarhus Kunstmuseum, hvor jeg bl.a. var med til at lave udstillinger og rundvisninger.

Jeg har nu personligt i flere år søgt indad på flere forskellige måder, for at skabe et liv som er drevet af min indre passion - selvudvikling, spiritualitet, kreativitet, terapi og YOGA. Jeg er 48 år og privat bor jeg sammen med min kæreste og vores to piger på hhv. 12 og 17 år.

Til hverdag driver jeg Center for Terapi og Selvudvikling i Randers, sammen med 2 andre psykoterapeuter. Vi lejer også lokaler ud til andre behandlere, så du kan møde i alt 10 forskellige behandlere i vores center. Det dybere perspektiv bag selvudviklingsarbejdet i centret handler bl.a. om muligheden for menneskelig vækst gennem menneskets potentielle erkendelse af egen spirituel natur. I centret varetager jeg undervisning i yoga, har klienter i terapi og selvudvikling, parterapi, kropsterapi og kunstterapi – se mine hjemmesider www.kristinemikkelsen.dk, www.yogauddannelse-randers.dk og evt. vores fælles hjemmeside www.centerforterapiogselvudvikling.dk.

Kontakt mig gerne for yderligere oplysninger og spørgsmål

Hvis du har yderligere spørgsmål, er du meget velkommen til at henvende dig til mig enten på mail eller ring. Ring: 22 54 76 15 eller skriv til kristinemikkelsen@hotmail.com.

For pris og tilmeldingsprocedure se side 15, 16 og 17 i dette dokument.

(Bemærk: Der kan forekomme små ændringer i ovenstående plan inden/undervejs i forløbet).

Venlige Yoga-hilsner
Kristine Mikkelsen

Kristine Kusk Mikkelsen
Psykoterapeut, Kunstterapeut, mag.art. og yogalærer
Center for Terapi og Selvudvikling
Skolestræde 7, stuen

8900 Randers C
kristinemikkelsen@hotmail.com
Tel: 22 54 76 15
www.kristinemikkelsen.dk
www.yogaudannelse-randers.dk
www.centerforterapiogselvudvikling.dk

