

Start januari 2012

Utbildningsmoduler i

HOLISTISK
Yoga



*HOLISTISK YOGA inrymmer alla delar
av den mänskliga processen ...
den hjälper oss att se helheten i oss själva*

www.holistiskyoga.se

INTRODUKTION

Den Holistiska Yogan, som har sitt fundament i den klassiska Kundaliniyogan, är en helhetsmetod utarbetad av Ulrica Gulz, Kundaliniyoga- och Meditationslärare på Shanti Yoga & Kultur i Västerås (tidigare Kungsör).



Det är Ulricas egna erfarenheter av yoga som läkande kraft i samband med smärtproblematik och utbrändhet som har bidragit till metodens utformning. På www.holistiskyoga.se kan du läsa om Ulricas egen väg från smärta och värk i samband med Fibromyalgi, whiplash, utbrändhet, depression mm till ett liv i närvaro, i stort sett besvärsfri och med full tillgång till sin kropp!

Den Holistiska Yogan började som "Fibroyoga"

Sedan arbetet med Fibroyoga påbörjades 2005, så har metoden vuxit ur sin kostym på många positiva och glädjande sätt. Framför allt har det visat sig att Fibroyogan som metod innehåller värdefulla redskap som kan användas i många fler sammanhang än för fibromyalgi, utmattning och annan stressrelaterad smärta, som Fibroyogan först och främst utformades för.

Namnet Fibroyoga har upplevts begränsande och till och med stigmatiserande för vissa och för andra har det känts tryggt. Det finns dessutom människor som *verkligen* har sin självklara plats i en fibroyogagrupp, men som *inte* har fibromyalgi, och namnet innebär då en utanförskapskänsla; "egentligen är det inte för mig...".

Men det finns även klara fördelar med namnet Fibroyoga t.ex. för dem som arbetar med metoden inom den traditionella vården. Då innebär namnet att det känns avgränsat och tydligt kopplat till en symptombild och målgrupp.

ETT NYTT PARAPLY

Fibroyogan står fortfarande på egna ben och kommer *alltid* att göra det. **Men**, från år 2009 finns alltså paraplynamnet – HOLISTISK YOGA - där fibroyoga är *EN* "gren" och andra kan vara; depression, stress, ångest, missbruk, utbrändhet, ätstörningar etc

Med HOLISTISK YOGA kan var och en lägga till underrubriker ifall man riktar sig till specifika grupper av människor och inte behöva känna sig begränsad av fibromyalgi som tillstånd.

I maj 2011 avslutade 25 deltagare sin 1-åriga grundutbildning i Holistisk Yoga. Förutom dessa finns det ca 95 Yogalärare som har tagit del av Fibroyoga Steg I (med fördjupning på distans) och av dessa har 17 även gått Steg II, ytterligare 10 har gått HY-intensiv.

På utbildningarna har funnits, förutom yogalärare från olika traditioner och yogaterapeuter, deltagare som är utbildade i medicinsk yoga, deltagare som arbetar med människor som psykoterapeuter, kroppsterapeuter, sjukgymnaster eller annat. Ibland har dispens även getts för deltagare som själva har fibromyalgi eller som av annan anledning bara vill ta del av kursen som en del i sin egen rehabiliteringsprocess. Detta innebär att förutsättningarna att använda metoden ser individuella ut.

På IMY:s Yogaterapeututbildning får alla deltagarna ta del av HY med Ulrica Gulz. Likaså på motsvarande utbildning i Göteborg.

DELTAGARE på utbildningen i Holistisk Yoga berättar:

" Vaknar varje morgon och tror att jag drömmer. Jag är efter 18 år av smärta, terapier, tabletter nu så gott som smärtfri!"

Efter att ha genomfört den holistiska lärarutbildningen på Shanti Yoga med Ulrica som lärare är jag så gott som symtomfri från fibromyalgin, det är svårt att fatta jag kan inte säga annat än att det är magiskt.

Jag tror att jag tidigare provat allt inom den traditionella medicinen inklusive psykoterapi, gruppterapi mm. men aldrig tidigare blivit speciellt hjälpt. Hade inte för avsikt att examinera men nu vill jag ge andra möjligheten att få denna fantastiska effekt.

Lise-Lotte Gunnarsdotter
Socialpedagog psyko - familje - terapiutbildad.

METODEN ÄR STOMMEN

Det betyder att det finns en grundstomme och ett fundament som vilar i metoden - och att man för särskilda problemområden/tillstånd anpassar metoden så att den på bästa sätt kan möta den aktuella målgruppen.

UTBILDNINGSMODULER

Det har visat sig att Holistisk Yoga är intressant att integrera med andra verksamheter. Som psykoterapeut, sjukgymnast, yogalärare, frigörande danslärare eller med annan inriktning kan du få värdefulla redskap att gå djupare även inom ditt område. Alla fördjupningskurser i Holistisk Yoga är öppna för dig som har ett stort och innerligt intresse för att arbeta med och hjälpa människor med smärta i kropp och själ. Du kan också ha ett innerligt behov av att läka dig själv och göra din egen resa. Vissa förkunskaper rekommenderas för att få ut mesta möjliga av kurserna, se vidare nedan.

HOLISTISK YOGA BEHÖVS!

" I den Holistiska Yogan ökar medvetenheten om den individuella, djupare processen. Vi ser till bakgrund och mönster från barndom och uppväxt. Holistisk yoga, kan handla om att både förebygga och läka ut samt att fördjupa medvetenheten om sin egen unika historia och process. Och den processen påskyndas om kroppen får vara med... "

M.F Westin, lärare i Holistisk Yoga

Den Holistiska Yogan BEHÖVS i ett samhälle där fler och fler bär på smärta i kropp och själ!

Holistisk Yoga är paraplybegreppet för den metod som möter människor vare sig det handlar om fysisk smärta eller psykisk smärta.



Foto: Anna Johansson (även foto försätsblad)

Vila, integrera... allt får ta tid när man närmar sig sitt inre jag!

Stöd och inspiration för djupare läkning

Holistisk Yoga öppnar för fler som är i behov av stöd och inspiration för djupare läkning. Den Holistiska Yogan vill fördjupa känslan kring medvetenhet och försoning... och det innefattar ju helheten.

Vad skiljer Holistisk Yoga från annan yoga?

Det som allra mest skiljer den Holistiska Yogan mot annan yoga är att själva yogan är mjuk och enkel och anpassad till olika problematik och behov, samt att den terapeutiska processen är djupgående och får ta tid och stort utrymme.

Det psykologiska perspektivet (utifrån YOGAN!) är oerhört viktigt!

Slående är dock hur många det är, som är vana vid lite tuffare yoga, som uttrycker sin uppskattning och förvåning över fokuset och närvaron i den Holistiska Yogan. Det ÄR något i Holistisk Yoga som ger en ny dimension åt de övningar som man är så van vid att utföra.

***”HOLISTISK YOGA inrymmer alla delar av den mänskliga processen ...
det hjälper oss att se helheten i oss själva. ”***

M.F Westin, lärare i Holistisk Yoga

Fundament och komplement

HY använder ett begränsat antal yogaställningar ur den Klassiska Kundaliniyogan som används varsamt och anpassat. Kundaliniyogan är därför fundamentet som sedan kompletteras med inslag av varsam reflektion i grupp med stor respekt för individen (en slags mjuk reflektionsterapi i grupp) kroppen i rörelse och som uttryck, röstyoga, gestaltande reflektion med kroppen mm som skiljer sig väsentligt från andra metoder.

HOLISTISK YOGA ÄR PÅ DINA VILLKOR

I den Holistiska Yogan är alla övningar anpassade efter de behov som kroppen har just nu. Dessutom gör man övningarna mjukt och kontrollerat, efter bästa förmåga OCH PÅ DINA VILLKOR. Det är aldrig en prestation vi är ute efter.

DETTA VILL DEN HOLISTISKA YOGAN GE DELTAGAREN

- **Möjlighet att** lära sig skilja mellan yttre krav och inre behov
- **Möjlighet att** kunna stanna kvar i kroppen med bl.a. andningens hjälp när man har ont eller känner oro, vilket gör att smärtan och oron lindras!
- **Möjlighet att** skilja mellan uthållighet och prestation. Att lära sig att känna och respektera sina gränser.
- **Möjlighet att** ”bygga om” sitt energisystem från grunden
- **Möjlighet att** återerövra kroppen millimeter för millimeter, VÅGA vara i den och komma igång med en läkande andning
- **Möjlighet att** förbättra sömnen för att kroppen ska kunna återhämta sig
- **Möjlighet att** förändra relationen till fysisk och/eller psykisk smärta genom uppmärksamhet, accepterande och anpassning
- **Möjlighet att** träna sig på att vara åskådare och inte ständigt aktör
- **Möjlighet att** acceptera sig själv, kunna ge OCH ta emot
- **Möjlighet att** få perspektiv på vad som spelar roll – vad som är viktigt
- **Möjlighet att** uppleva energi, vitalitet och styrka genom att VARA - inte GÖRA!!
- **Möjlighet att** hitta balans mellan vilja och kapitulation

GRUNDSTENAR i den Holistiska Yogan som finns representerade i varje grundmodul.

Delarna utgör tillsammans en metodisk helhet och uppfattas av deltagaren inte som olika spår. Däremot kan man som utövande ledare betona de spår som känns mest relevanta i det sammanhang man väljer att integrera HY med.

- **KROPPSMEDVETENHET / YOGA**

Att hitta in i och ta plats i kroppen med hjälp av långsamma, närvarande yogarörelser. HY använder framför allt ett begränsat antal yogaställningar ur den Klassiska Kundaliniyogan som används varsamt och anpassat. **Observera dock att detta INTE på något sätt är en utbildning till kundaliniyogalärare!!!**

- **ANDNINGSMEDVETENHET**

Andningens betydelse för att se till att flödet av Prana och energi inte blockeras. När energin blockeras skapas det obalanser i kropp och själ. Hur utvecklar man andningsmedvetenheten? Du får lära dig olika yogiska andningstekniker – pranayama – och hur de påverkar olika tillstånd som t.ex sorg, panik, rädsla osv

- **KROPPSMEDVETENHET / GESTALTANDE RÖRELSE / CELESTIAL COMMUNICATION**

Vi använder varsam rörelse av olika slag för att lära känna kroppen och vad den vill uttrycka:

- Medvetandegörande och gestaltande kroppsuttryck och rörelse för att förkroppsliga det vi jobbar med i den yogiska psykologin.
- Varsam rörelse/dans för att balansera chakrana
- Celestial communication – rörelse till mantrasång individuellt och kollektivt – för att balansera kropp, sinne och energiflöde.

Observera att rörelsen är på egna villkor och att allt handlar om att känna stort i det lilla. Det kan alltså vara osynligt utifrån.

- **TANKEMEDVETENHET / YOGISK PSYKOLOGI**

Med tankemedvetenhet menas förmåga att reflektera över sitt förhållningssätt, sina reaktioner och tankar, sin historia och livets erfarenheter. Förutom yogan jobbar HY med att synliggöra de beteendemönster som har bidragit till och förstärkt symptomen, oavsett grundorsaken till dem. Det handlar om en slags reflektionsterapi i grupp med utgångspunkt från chakrasystemet, fast med individuell utgångspunkt. Metoden utgör fasta och tydliga ramar som gör att man hela tiden kan känna sig trygg med att inget går för fort eller att något rämnar. Varsamhet och respekt är oerhört centralt och det är viktigt att veta att detta INTE är en utbildning i psykoterapi eller liknande.

- **MEDITATION**

Meditation för att stilla sinnet och tysta tankarna, för att få en chans att stanna upp – låta kroppen och själen vila och läka. Vi använder oss framför allt av meditationer ur kundaliniyogatraditionen för att varsamt och kärleksfullt närma oss känslor som rädsla, skuld, skam, sorg, kärlek, insikt, stillhet, förlåtelse, försoning osv

- **RÖSTYOGA**

Toning, chanting, kärnmatran, suckar och ljud. Att med vår egen röst påverka energisystemet, inkapslade känslor och blockeringar i form av fysisk eller emotionell smärta. Även röst i kombination med rörelse och asanas.

MJUKYOGA

Den Holistiska Yogan fungerar även för den som har allmänna problem med nacke, axlar eller rygg. De som har någon form av värkproblematik som gör att man behöver ta det lugnt och försiktigt. **Äldre** människor trivs mycket bra med HY.

Om och när den Holistiska Yogan används i mer allmänna sammanhang väljer många att jobba mindre med de specifika delarna som går djupare när det gäller de psykologiska aspekterna av metoden och mer fokusera på det mjuka och stilla flödet i yogan och meditationen. Detta är HELT OK!

Man behöver inte jobba med de allra djupaste aspekterna av metoden. Det går alldeles utmärkt att välja att jobba med Holistisk Yoga på **sitt** sätt, utifrån **sitt** hjärta och det man själv känner sig trygg med. Det är ju inte heller alla som är redo för en djupare process och det är **alltid människorna** vi har framför oss som är vår utgångspunkt, **inte** metoden i sig!!



Foto: Anna Johansson

Vi ska strax påbörja en klass i Holistisk Yoga på Shanti Yoga & Kultur

VILKA RESULTAT KAN MAN SE?

De som arbetar med HY-metoden bekräftar om och om igen bland annat följande effekter;

- Många deltagare reducerar behovet av **medicinering** för smärta, sömn, astma etc
- Förmågan att hantera smärta förbättras avsevärt. **Smärtnivån** sänks.
- Många av de **"sekundära" symptomen minskas** successivt; Sömnsvårigheter, huvudvärk, Colon irritabile, cirkulation, käkstelhet, ångest och depression, försvagad muskulatur, hyperaktivt immunsystem, urinvägsproblem etc.

Hösten 2011 startar en studie med Holistisk Yoga för fibromyalgi i Västerås.

"För övrigt är livet som en fest - glad, smärtfri och en mycket aktiv yogi. Det är som en dröm!" Deltagare med kronisk smärta (fibromyalgi) sedan 18 år och som under utbildningens gång upplever sig ha blivit smärtfri.

TRÄNA HEMMA

Det visar sig att även de som *endast* tränar till cd-materialet (ca 11 cd:s finns nu i produktionen) får mycket goda "resultat" och hjälp i sitt liv med smärta och trötthet.

"I synnerhet, och det största, är dock återerövrandet av en övergiven kropp, att människor kommer ut ur sitt fängelse och får redskap att i trygghet öppna inre dörrar till sedan länge tysta rum.

Att få börja andas och klinga och bo i sin kropp är STORT!"

UNDERRUBRIKER för Holistisk Yoga

Holistisk Yoga kan alltså användas integrerat i din befintliga verksamhet. Här följer exempel på ett antal områden där HY kan användas i sin helhet eller som komplement beroende på vad du jobbar med i övrigt:

- **Fibromyalgi**
- **Stressproblematik**
- **Kronisk smärta**
- **Depression**
- **Ångest**
- **Utmattning**
- **Stelhet, rörelseinskränkning**
- **Seniorer**
- **Ätstörningar**
- **Missbruk**
- **Migrän**
- **IBS, colon irritabile**
- **All form av yoga och meditation**

MODULER

Den Holistiska Yogan omfattar 11 grundmoduler à 3-4 dagar.

Varje grundmodul utgår ifrån chakrasystemet och har samma upplägg. För varje chakra går vi igenom en metodisk helhet som behandlar

- Yogisk "psykologi"
- Andning
- Asanas
- Rörelse
- Chanting
- Celestial communication
- Meditation
- Röstyoga

Modul 1 tar även upp grunderna för HY och modul 7 och 11 tar upp metodiska aspekter.

KURSPLAN

Utbildning

Utbildningen i **Holistisk Yoga - för smärta i kropp & själ** omfattar 11 grundmoduler och flertalet valbara påbyggnadsmoduler.

Omfattning

De 11 grundmodulerna omfattar cirka 370 timmar, varav ca 220 timmar är lärarledd undervisning och ca 150 timmar fördelat på teoretiska hemstudier, praktisk självträning och

Antalet timmar teoretiska hemstudier beror på dina individuella förutsättningar och vad du vill använda utbildningsmodulerna till. Allt ifrån inga hemstudier alls, om du bara går kurserna för egen del eller som ny inspiration för den verksamhet du bedriver, upp till ca 15 timmars teoretiska hemstudier och praktisk självträning per modul om du vill erhålla utbildningsbevis. Eget arbete med grupper räknas in för dem som avser att examineras som HY-lärare. Hur mycket tid deltagaren behöver lägga på hemstudier beror naturligtvis även på tidigare erfarenhet och kunskap.

Förkunskapskrav

Man kan ha olika erfarenheter, utbildningar och bakgrund för att vara aktuell för utbildningen. Särskild vikt läggs vid egen erfarenhet av yoga förstås. Du bör ha tillräckliga kunskaper och/eller erfarenheter av yoga eller annat inom alternativ medicin, alternativa behandlingsmetoder som gör att du har en god uppfattning om människan som energivarelse, chakrasystemet och dylikt. Vad som är tillräckliga kunskaper avgörs i varje enskilt fall och möjlighet finns att i samråd med utbildningsledaren komma fram till vad som kan och bör kompletteras för att kunna påbörja utbildningen.

Du som är blivande lärare i HY behöver inte **vara "bra" på att göra yoga!**

Du kan som lärare själv ha fysiska begränsningar och ändå vara en fantastisk lärare!

Här finns utrymme för alla sorters människor med olika erfarenhet av, kanske till och med egen, smärta i kropp och själ, och därmed finns en förståelse för och tolerans gentemot människor som inte är rörliga på det sätt som förväntas i många andra yogiska sammanhang. DET är den västerländska idén om vad yoga är och det är ju egentligen bara en bråkdel av vad yoga handlar om. Du *får* och *kan* vara en fysiskt kapapel "superyogi" och ändå få större utmaningar än du kanske någonsin fått tidigare, men på helt andra plan.

Några exempel så att du förstår bredden när det gäller möjlig bakgrund för dem som kan antas till utbildningen, under förutsättning att tillräckliga förkunskaper finns förstås:

- Yogalärare
- Smärtbärare
- Psykoterapeut
- Hälsopedagog
- Sjukgymnast
- Kroppsterapeut
- Frigörande dans
- Skådespelare

Du som vill göra din egen läkeprocess och resa

Det finns alltså möjlighet att följa med på den resa som modulerna innebär för dig som inte har någon ambition att själv arbeta med HY. Att bara ta möjligheten att läka sig själv är skäl nog att delta. Vem vet – kanske slutar det med att du ändå vill arbeta med Holistisk Yoga, men du behöver **inte** ha det som uttalat mål när du påbörjar resan!

A och O är att du har ett stort och innerligt intresse för att arbeta med och hjälpa människor med smärta i kropp och själ.

Syfte

Kursen syftar till att utveckla kursdeltagarens kunskaper om yoga, andning, röst, rörelse och yogisk psykologi ur ett holistiskt perspektiv på människan och då framför allt människor med olika typer av smärta emotionellt och/eller fysiskt.

MÅLSÄTTNING med utbildningsmodulerna

Integrera

Målsättningen med Shanti Yoga & Kulturs utbildningsmoduler i Holistisk Yoga är förstås att du ska kunna leda grupper i Holistisk Yoga, men även att du ska kunna **integrera Holistisk Yoga i din befintliga verksamhet**. Ditt mål som instruktör blir att ge dina deltagare redskap som hjälper dem att SJÄLVA upptäcka och återerövra sin kropp, kroppens tysta rum och att själva kunna ta kommandot över sin egen läkning, vare sig det gäller kroppen eller själen.

Egen upplevelse

Grundmodulerna (1-10) i Holistisk Yoga avser också att förmedla en djupgående egen upplevelse av Holistisk Yoga och vad HY:s tekniker under regelbundet personligt utövande kan ge, i form av hälsa, balans och ökad medvetenhet. Deltagarna får under utbildningen göra en egen djupgående resa genom hela chakrasystemet utifrån ett HY-perspektiv.

Mål/förväntade studieresultat för att examineras

Efter genomgången kurs skall kursdeltagaren

- själv kunna utföra, och även ha kunskap om funktion, samt lära ut olika yogiska andningstekniker – pranayama – och hur de påverkar kroppen och sinnet.
- ha god och tillräcklig erfarenhet av att själv utforska och påverka kroppen med hjälp av andning, yoga, rörelse, gestaltande reflektion med kroppen, röstyoga och meditation, för att sedan kunna lära ut till andra.
- ha god och tillräcklig egen erfarenhet, genom ffa självträning mellan varje modul, om varje chakra och dess praktiska övningar.
- ha goda kunskaper om chakrasystemets psykologi och metodiken kring detta.
- ha goda kunskaper om olika HY-övningar och hur dessa kan kombineras med varandra på ett bra sätt.
- Ha grundläggande kunskaper om Yogans historik och filosofi

Innehåll

Kursen innehåller bland annat följande moment:

- Andningens rörelse i kroppen samt medveten rörelse och andning
- Det djupa andetaget och andra fundamentala andningstekniker
- Gestaltande reflektion med kroppen
- Smärtprofil – kunskap om fibromyalgi, utbrändhet mm
- Yogisk Psykologi utifrån chakrasystemet
- Yoga för att balansera kroppshalvorna, återskapa ett centrum
- Yoga för chakranas koppling till det endokrina systemet
- Yoga för de inre organen (lever, mjälte, njurar osv)
- Yoga för matsmältning
- Yoga för nacke, axlar, rygg, höfter, bäcken, fötter, händer, ansikte mm – alla ställen där vi skapar blockeringar och smärta muskulärt och i leder mm
- Flödesövningar för kropp och röst
- Chantning och röstyoga med mantra och rörelse
- Metodik och didaktik
- Vad är yoga och meditation?
- Yogans historik och filosofi

Genomförande

Undervisningen bedrivs i form av, till största delen, praktiska genomgångar och seminarier där muntliga och gestaltande redovisningar av examinerande karaktär ingår. Därför krävs närvaro och aktivt deltagande.

Självstudier i form av litteraturläsning samt självträning, dokumentation, reflektion och tillämpning av kursens innehåll i egen praktik tillkommer.

Examination och Godkänd lärare i Holistisk Yoga

För att komma ifråga för examination skall deltagaren ha genomfört förelagda uppgifter i form av aktiv självträning, vilken redovisas muntligt och skriftligt, samt deltagit aktivt på lektionerna. Praktik skall genomföras med minst 4 deltagare och minst 10 pass. Praktiken redovisas muntligt och skriftligt. Vid några tillfällen skall deltagaren göra kortare övningar med övriga kursdeltagare, samt inbjuden övningsgrupp.

Om man går ALLA grundmoduler och har gjort alla därtill hörande examinationer och praktik, så är man sedan godkänd **lärare i Holistisk Yoga för smärta i kropp & själ**. Man erhåller då ett utbildningsbevis. Man kan i vissa fall också delta i enstaka moduler, vilket dock inte ger lärarkompetensen.

Litteratur och övriga läromedel till grundmodulerna

Obligatorisk litteratur:

Kurskompendier	U Gulz, K Edlund m.fl. – <i>obl</i> (tryckkostnad bekostas av deltagaren)
Eastern mind, western psyc.	A Judith - <i>obl</i>
Kundaliniyoga	W Hjalmarsson - <i>obl</i>
<i>Någon bok tillkommer om yogans filosofi och historia!</i>	

Obligatoriska musikalier (noter/inspelningar):

Gulz, Ulrica: CD01, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 11, 12 och CD14
(dvs 10 CD till åf-pris ca 990 kr ex moms)

Referenslitteratur:

Besegra din smärta	DS Khalsa & C Stauth - <i>obl</i>
Kroppens Vrede	B & B Bragée
Lyssna till kroppen	Lise Bourbeau
Släpp taget om smärtan	J Dahl & T Lundgren
Leva i sin kropp	J Dropsy
Att välja glädje	K Pollak
Själens hjärta	G Zukav & L Francis
Aktiv avspänning	B Rudberg
Kroppen har sina skäl	T Bertherat

Litteratur och kompendier ingår **ej** i kurspriset. *Observera att listan ej är komplett och kan komma att ändras.*

Med reservation för ändringar!

Praktisk information

Var?

Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One kommer att hållas på Shanti Yoga & Kultur i Västerås. Fallhammargatan 1, Bäckby Park. Buss 11 och 15 stannar nära och från E18 hittar man väldigt lätt. Fri parkering! Shanti har allt du behöver i form av yogamattor (ull), filter, meditationskuddar, meditationsstolar med ryggstöd och tryckavlastande madrasser för den som behöver det.

Boende

Det finns möjlighet för alla deltagare som vill att i all enkelhet sova över i yogalokalen. Det finns litet kök, toalett och dusch och gott om plats (240 kvm).

Det finns många andra olika övernattingsmöjligheter i Västerås. Här kommer några tips:

Hotell Arkad (021-12 04 80)

Hotell Etage (021-15 12 20)

Hotell Västerås (021-18 03 30)

Hotell som ligger lite utan för centrum men som har nära till buss förbindelse.

Ta Inn (021-10 53 00)

Sök på vandrarhem i Västerås (STF Vandrarhem).

Finns även ett två och tre stjärnigt hotell lite utanför Västerås, Lövudden 021-185230,

www.lovudden.se

Mat och karmayoga

Det finns restaurang i huset och flera andra i närheten. Det finns möjlighet att ta med mat och äta på plats (dock ingen matlagning eftersom köket ligger nära yogasalen, så endast micro tyvärr). Det finns kyl och frys där du kan förvara frukostmat och annat. Under modulerna har vi karmayoga när det gäller att hålla fint i lokalerna.

Övergripande schema för modulerna brukar se ut ungefär så här, med paus för fika och måltider:

Fredag kl 14 - ca 19 el 20

Rek: Medtag mellanmål/kvällsmat och annat du behöver för att hålla batterierna igång.

Lördag kl 9 - ca 19

Rek: Medtag lunch, om du inte går ut och äter, samt mellanmål/kvällsmat och annat du behöver.

Söndag kl 8 el 9 - ca 14

Rek: Medtag brunch/lunch och annat du behöver. Vi börjar söndagen med ett långt yogapass och äter en sen frukost/brunch ca kl 11.

Modulernas upplägg och kostnad 2012

Grundmodulerna är från fredag kl 14.00 till söndag kl 14.00 och kostar 2320 kr ex moms (2900 kr *inkl* moms)

OBS! **Modul 5** är från torsdag kl 14.00 till söndag kl 14.00 och kostar 2800 kr ex moms (3500 kr *inkl* moms)

Hela utbildningen kostar 26.400 kr ex moms (33.000 kr *inkl* moms).

Observera att kurspriset kan förändras något beroende på lokal mm!!

Om du väljer att betala alla 11 grundmoduler på en gång så kostar det 25.120 kr (ex moms) dvs 31.400 kr *inkl* moms och du får 1600 kr rabatt.

Observera att kurspriset kan förändras något beroende på lokal mm!!

OBS!! Du anmäler dig först via mail på info@shantiyoga.se och inom två veckor efter det att du fått besked om antagning betalar du in en **anmälningsavgift på 2.000:- på bg 5955-2331**.

Resterande del av utbildningens kostnad betalas in senast fem veckor före kursstart.

OBS! Du kan även delbetala efter ö.k utifrån dina behov om detta avtalas i god tid.

Anmälningsavgiften återbetalas ej om du hoppar av mindre än sex veckor före kursstart. Dessförinnan återbetalas anmälningsavgiften minus en expeditionsavgift om 500:- Om du avbryter utbildningen under pågående termin återbetalas resterande del av inbetald terminsavgift endast mot uppvisande av läkarintyg som visar laga förfall.

Om du är anmäld och antagen till utbildningen *måste* du betala för alla moduler även om du pga något måste avstå någon modul. Du får du ta igen den vid nästa utbildningsomgång.

MINST 8 deltagare krävs för att utbildningen skall ges.

FRÅGOR

Om du vill anmäla dig eller har frågor kring kurserna i Holistisk Yoga är du välkommen att höra av dig till Ulrica Gulz, Shanti Yoga & Kultur.

Mail: info@shantiyoga.se eller tel 0738-37 53 05
www.shantiyoga.se

Yogiska hälsningar från Ulrica Gulz

www.holistiskyoga.se www.shantiyoga.se

Information för dig som redan är utbildad yogalärare

Även om du är erfaren och redan utbildad yogalärare (oavsett tradition) så är kurserna av stort värde för dig. Du får många värdefulla nycklar och redskap för att kunna jobba med människors inkapslade smärta. Det spelar ingen roll vilken sorts yogautbildning du har, den Holistiska Yogan ger dig kunskap om smärta i alla dess former, var den sitter och hur den kan lösas upp som är ovärderlig i din verksamhet. För att få ett bra arbetsredskap med helhet rekommenderas att ta del av alla 6 chakramoduler + metodmodulen. Men man kan även ta del av enstaka moduler som känns angelägna.

Du som redan har gått Fibroyoga Steg I och II eller HY-intensiv

Du som har gått Fibroyoga Steg I har endast delar av första modulen i din utbildning resterande moduler har ett för dig nytt innehåll.

Du som även har gått steg II har berört delar av chakraresan på ytan och vissa delmoment som har med t.ex. rörelse och andning att göra.

Du som har gått HY-intensiven har ungefär samma förkunskaper som FM steg I och II tillsammans.

Du som dessutom har diplom i FM Steg I och/eller II är på samma sätt som förut godkänd att använda de redskap som givits inom de ramarna. Det vill säga att du kan fortsätta med grupper i Fibroyoga precis som du tidigare har gjort. Du kan även, efter ett lägsta antal grundmoduler eller motsvarande beroende på dina förutsättningar, börja kalla dina grupper för Holistisk Yoga (med ev underrubrik) som gör det mycket lättare att få de deltagare man riktar sig mot att komma.

I och med att du har gjort den teoretiska fördjupningen har du redan gjort stora delar av den examination och praktik som hör till respektive modul för att få utbildningsbevis.

GRUNDMODULERNAS datum 2012

Alla grundmoduler har samma upplägg och tar upp:

Yogisk "psykologi", andning, asanas, gestaltande reflektion med kroppen, rörelse, chanting, celestial communication, meditation och röstyoga tillämpat i den Holistiska Yogan.

MODUL	DATUM	TEMA
Modul 1 3 dagar	20-22 jan 2012	SMÄRTA I KROPP OCH SJÄL HOLISTISKA YOGANS GRUNDER <ul style="list-style-type: none">• fibromyalgi• utbrändhet• kroniskt trötthetssyndrom• stress• annan långvarig smärta; whiplash, höfter, knän...• ångest• depression Vem drabbas och kan man förstå varför? Vilka är den Holistiska Yogans redskap för djupare läkning?
Modul 2 3 dagar	10-12 feb 2012	ROTCHAKRAT Lämpliga övningar kopplat till rotchakrat och att med hjälp av dessa kunna hitta TRYGGHETEN och RÖTTERNAS OCH JORDENS STADGA och förstå varför det är för små eller svaga rötter eller för torr eller lertung jord; vi behandlar framför allt RÅDSLÅ och rätten att VARA.
Modul 3 3 dagar	2-4 mars 2012	SAKRALCHAKRAT Lämpliga övningar kopplat till sexualchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera KÄNSLORNA och VATTNETS FLÖDE och förstå varför det flödar för mycket eller för lite; vi behandlar framför allt SKULD och rätten att KÄNNA.
Modul 4 3 dagar	23-25 mars 2012	ELDCHAKRAT Lämpliga övningar kopplat till eldchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera KRAFTEN och ELDEN och <i>förstå</i> varför den brinner för starkt eller för svagt; vi behandlar framför allt SKAM och rätten att AGERA och att VARA I SIN KRAFT.
Modul 5 <u>4 dagar !!</u>	20-23 april 2012	HJÄRTCHAKRAT SORG OCH FÖRSONING Lämpliga övningar kopplat till hjärtchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera KÄRLEK, SORG, FÖRLÅTELSE, FÖRSONING och LUFTEN och förstå varför det blåser orkan eller varför luften är stagnerad och tom; vi behandlar framför allt SORG, FÖRSONING och rätten att ÄLSKA. <i>Gäst på modulen är Karina Nordstedt</i>
Modul 6 3 dagar	11-13 maj 2012	HALSCHAKRAT Lämpliga övningar kopplat till halschakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera SANNING och SJÄLVUTTRYCK och ETERN och förstå varför lögnen tar plats istället för sanningen; vi behandlar framför allt LÖGNEN och rätten att BLI HÖRD.

Modul 7 3 dagar	1-3 juni 2012	HELHET, METODIK, PRAKTIK Hur kan jag planera min praktik? Hur sätter man samman ett yogapass? Vilka övningar passar vilka tillstånd? Hur ser en process i HY ut? Vad kan jag nu och hur vill jag använda min kunskap? Ska den stå på egna ben eller ska den integreras i annan verksamhet? Hur? Kursupplägg, metodik, didaktik, etik.
Modul 8 3 dagar	31 aug – 2 sept 2012	PANNCHAKRAT Lämpliga övningar kopplat till pannchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera det INTUITIVA SEENDET och förstå varför illusionen tar plats istället för det klara seendet vi behandlar framför allt ILLUSIONEN och rätten att SE.
Modul 9 3 dagar	21-23 sept 2012	KRONCHAKRAT Lämpliga övningar kopplat till kronchakrat och att med hjälp av dessa kunna balansera INSIKTEN och förstå varför FASTHÅLLANDE tar plats istället för insikt och frid; vi behandlar framför allt rätten till INSIKT och att få FRID.
Modul 10 3 dagar Obs! även PB-modul	2-4 nov 2012	AYURVEDA & YOGA Asanas och andning för varje dosha kopplat till den Holistiska Yogans målgrupp AYURVEDA Ayurvediska baskunskaper kring doshorna YOGANS HISTORIK och FILOSOFI <i>Gäst på modulen är Kristofer Edlund</i>
Modul 11 3 dagar	22-24 jan 2013 !	HELHET, METODIK, PRAKTIK - EXAMINATION Vad kan jag nu när jag har tagit del av ALLA moduler och gjort min praktik? Vad har jag gjort på praktiken? Frågor som uppkommit? Reaktionen hos deltagare? Svårigheter? Hur vill jag gå vidare? Kursupplägg, metodik, didaktik, etik.

PÅBYGGNADSMODULER 2011-2012

Utöver grundmodulerna finns det ett antal påbyggnadsmoduler som går djupare i något specifikt ämne; ayurveda, andning, psykologi, meditation etc Dessa och ytterligare moduler kommer kontinuerligt att erbjudas som fördjupning och fortbildning för alla som jobbar med Holistisk Yoga eller annan yoga i sin verksamhet eller som bara vill ta del för sin egen skull. Observera att man kan gå PB-kurserna helt fristående från grundutbildningen, **vem som helst får söka till dessa kurser.**

PB -Modul 2 dagar	8-9 okt 2011 13-14 okt 2012	HORMONYOGA Hormonyogaterapi för kvinnor ung som gammal. Menopaus, infertilitet, pms, menstruationsproblem mm En kurs där du får större kunskap och trygghet om du möter dessa problem i din verksamhet som yogalärare. Du kan även gå kursen enbart för din egen skull. Alla övningar och pass är ur det Holistiska Yogaperspektivet på tillgänglighet för ALLA.
PB -Modul 3 dagar	2-4 nov 2012	AYURVEDA & YOGA Asanas och andning för varje dosha kopplat till den Holistiska Yogans målgrupp AYURVEDA Ayurvediska baskunskaper kring doshorna YOGANS HISTORIK och FILOSOFI <i>Gäst på modulen är Kristofer Edlund</i>
PB -Modul 2 dagar	24-25 nov 2012	LIV & DÖD enligt den yogiska filosofin Vi går igenom människans 5 stadier i transmigrationsprocessen med ca 40 liv/stadie. Transmigrationen är precis som livet = som en dans, ett steg fram och två tillbaka. Vad gör att vi kan leva utan rädslor, att vara i livet? Kunna släppa taget! Hur dör man? Vad händer när man dör? Vad är en Pransutra? När någon är döende. När någon dött.
PB -Modul 2 dagar	8-9 dec 2012	CHANTING, CELESTIAL COMMUNICATION En hel kurs BARA med underbara sångmeditationer och celestial communication (chanting med rörelse). Chanting för barn, för grupp, för lek, för hjärtat, för rädsla, för depression, för healing, för kraft, för ALLT du kan komma på att du behöver i livet!
PB -Modul 2 dagar	26-27 nov 2011	Yoga och psykiatriska tillstånd Hur kan yogan användas vid psykiatriska tillstånd som tvångssyndrom, borderline, psykos, bipolärhet, personlighetsstörning, och Neuropsykiatri (ADHD, Autism, Asperger), Vi går igenom hur tillstånden förklaras ur ett yogiskt perspektiv, samt vad man som yogalärare behöver tänka på i mötet med dessa tillstånd, vilka övningar och meditationer som passar och inte passar. <i>Observera att denna helg ENBART är en fördjupning och att den som vill arbeta med yoga specifikt med dessa grupper dels behöver ha kunskap och utbildning som t.ex. psykoterapeut, psykolog, beteendevetare etc dels har en gedigen yogautbildning. Möjlighet finns att gå vidare för den som önskar integrera detta arbetssätt i sin verksamhet.</i> <i>Denna helg är även tänkt som en hjälp för dig som har yogagrupper där dessa tillstånd kan förekomma, så att du bättre vet hur man använde,r och inte använder, yogan på ett bra sätt.</i>

PB -Modul 2 dagar	25-26 feb 2012	UPPFÖLJNING Med jämna mellanrum kommer uppföljningshelger för de som har gått HY-utbildningen. En möjlighet att reda ut frågor som har uppstått, diskutera praktik, deltagare, reaktioner, repetera övningar mm Gå igenom nytt material för HY. Har studier gjorts, hur hjälper vi varandra?
PB -Modul 2 dagar		MEDITATION Meditation för att stilla sinnet och tysta tankarna, för att få en chans att stanna upp – låta kroppen och själen vila och läka. En fördjupningsmodul i meditation för rädsla, skuld, skam, sorg, kärlek, insikt, stillhet, förlåtelse, försoning osv
PB -Modul 2 dagar		ANDNINGSMEDVETENHET Andningsbeteende - medvetande - förändring. Andningens betydelse. Hur utvecklar man andningsmedvetenheten? Hur kan man återerövra kroppen och ta plats i den med hjälp av andningen? Hur kan man göra enkel "andningsdiagnostik" på någon annan och sig själv? Vi går igenom olika yogiska andningstekniker – pranayama.
PB -Modul 22 dagar		RÖSTYOGA & KLANG RÖSTYOGA En fördjupning när det gäller toning för olika tillstånd som obalans i lungor, hjärta, lever eller emotionella obalanser som rädsla, ilska etc Toningsbalansering för inre organ. KLANG Klangen som utgångspunkt för meditation.. Hur guidar man med klang? Klangsaga! <i>Gäst på modulen är Ina Kornfelt!</i>
PB -Modul 2 dagar		RÖSTANALYS En fördjupningsmodul som tar upp möjligheten att kartlägga obalanser utifrån röstens koppling till chakrasystemet. Vad HÖR man i en röst? Hur kan man tolka det man hör? Vad finns det för övningar man kan ordinera för att lösa upp de blockeringar som finns? <i>Detta är även en fördjupningsmodul i Röstyoga Level II.</i>
PB -Modul 2 dagar		PSYKOLOGI, smärta och Yoga Gruppterapeutiska infallsvinklar på den Holistisk Yogan, gruppdynamik mm Det västerländska psykologiska perspektivet på smärta i kropp och själ <i>Gäst på modulen är Gun Fernemo!</i>

Huvudlärare och gästlärare på enstaka moduler

Observera att fler gästlärare kan tillkomma både på grundmoduler och PB-moduler.



Ulrica Gulz

Kundaliniyoga- och Meditationslärare med många års erfarenhet av fibromyalgi, whiplash och utbrändhet. Ulrica arbetar framför allt med Holistisk Yoga och Röstyoga men är även utbildad Spädbarnsmassageinstruktör (IAIM), Barnyogalärare, Gravidyogalärare, Sat Nam Rasayanhealer, Su Jokterapeut. Ulrica Gulz har fört Röstyogan i Sverige upp till Högskolenivå och är lärare i kördirigering på Stockholms Musikpedagogiska Institut.

Karina Nordstedt modul 5

Om **Karina Nordstedt** som är gästlärare och kommer att vara med oss hela helgen (fast hon arbetar eg 3 timmar får vi komma ihåg och låta henne få vara en del av gruppen också:-))



*"Jag har arbetat med media, film och tv i över 20 år som bla art director, manusförfattare, regissör och producent. Den branchen är underbart spännande när man är ung, ambitiös och stresstålig, sen kommer livet i fatt en och efter en smärtsam förlust insåg jag att verkligheten alltid överträffar dikten. Därför bytte jag yrkesbana. Utbildade mig till psykoterapeut och fördjupade mig i meditationen. Jag har arbetat med Hellingers Familjekonstellationer i flera år, hållit grupper i Mindfulness i Stockholm. De två senaste åren har jag varit anställd på Svenska Institutet för sorgbearbetning som kursledare och hjälpt hundratals sörjande. Vi tenderar att jämföra vårt inre med andras yttre. Alla andra verkar må så bra, vara stabila och välmående. Så slår vi på oss själva, jag borde veta och handla bättre, vara vuxnare och klokare. Vi är inte alltid helt ärliga med hur vi mår. Eller hur? Jag kallar min verksamhet *Insiktsterapi*. Att komma till insikt är avgörande, det är ju först då förändringsarbetet kan börja. Eller som i så många fall jag upplevt, tar insikten dig till en direkt förändring, alldeles av sig själv."*

Läs mer på Karinas hemsida www.insiktsterapi.se



Kristofer Edlund modul 10

Kristofer studerade i Indien från 1991 till 2003, vilket resulterade i att han blev den andre (!!) västerlänningen med läkarexamen i Ayurvedisk medicin. Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery (B.A.M.S.) Kristofer ger oss grunderna när det gäller yogans filosofi och historia. Med Kristofer tar vi även ett väl avgränsat grepp om ayurvedan som ypperligt redskap i samband med yogan, för att förstå olika energikonstitutioner och dess behov i samband med smärta i kropp och själ.

Läs mer på Kristofers hemsida www.ganges.se



Ina Kornfeldt PB-modul

Ina Kornfeldt är auktoriserad utbildare i KM av "Institut für Klang-Massage-Therapie". Född 1955 i Tyskland. Studium i Germanistik, Pedagogik, Filosofi och Textil vid Universitetet i Münster. Waldorflärare och Eurytmist. Lärare för funktionshindrade barn och ungdomar. Sedan 1995 Eurytmist i den Socialterapeutiska och den Läkepedagogiska utbildningen. Vi lär oss om klangens och ljudets betydelse för läkning och hur vi kan använda klangen som redskap i grupper med Holistisk Yoga, t.ex. guidad meditation med klangskål. Under denna modul är det inte bara klangen utifrån som vi jobbar med, utan även våra egna ljud som terapeutiskt redskap i den Holistiska Yogan – röstyoga!



Gun Fernemo PB-modul

Psykolog med utbildning i kropppsykoterapi och instruktör i mindfulness, arbetar numera som psykologkonsult i primärvården, tidigare bl a på rehabmedicinska kliniken med rehabilitering av patienter med långvarig smärta. Föreläser kring ämnen som "Livshantering snarare än smärthantering" och har bl.a. skrivit boken "Borderlinestörningar hos klienter vid en socialvårdsbyrå - kartläggning och förslag till åtgärder" tillsammans med B Sköldin. Med Gun går vi igenom gruppterapeutiska infallsvinklar, gruppdynamik mm Vi fördjupar oss i det psykologiska perspektivet på smärta i kropp och själ.

Med reservation för ändringar!

FEEDBACK för Holistisk Yoga (fd fibroyoga)

Marie Andersson, Kundalinyoga- och Fibroyogalärare i Borås

"...Från att inte veta något om fibromyalgi förstod jag ganska snart att den här sjukdomen ställer till med mycket lidande för den drabbade. Det som också blev så uppenbart var att alla hade olika livshistorier men samma förhållningssätt till det som hade hänt - Nämligen att man aldrig lyssnat på sin kropp, man har fått lära sig att vara högpresterande i alla lägen.

Efter varje pass gick vi igenom valda delar ur kompendiet som deltagarna hade tittat på hemma, behovet av att prata är enormt och det är viktigt att det finns gott om tid till det...

...Efter avslappningen då en av deltagarna satte sig upp så säger hon: Jaha, så här kan man också må, nu förstår jag hur dålig jag egentligen är, jag blir så ledsen (börjar gråta) jag känner mig alldeles avslappnad i hela kroppen. En annan händelse var när en annan av kvinnorna sa efter att vi släppte ner axlarna samtidigt som vi ljudade att: tänk att man kan få ner axlarna så här långt, dom sitter alltid så här högt, visade att axlarna alltid satt betydligt högre och att hon befann sig i ett konstant spänningstillstånd. Det här blev väldigt viktigt för mig att få uppleva, att jag förstod vad det hela handlar om, att medvetandegöra, att förstå sin situation, varför det blev som det blev, hitta verktyg för att kunna förändra. En annan kvinna som jag träffat under andra omständigheter med samma sjukdom sa så här: " Jag har övergett min kropp, jag finns bara uppe i huvudet " En bra beskrivning tycker jag...

...För min del har mötet med dessa människor berikat mitt liv på många sätt, det är en stor förmån att få förtroendet att följa med på deras resa.

Margaretha Fahlström Westin, Livyoga – och Fibroyogalärare Göteborg

"... det känns spännande som ett äventyr ... att finna nya sätt, nya vägar till ett friskt liv! Och jag får mina utmaningar ... dessa kvinnor som har så ont har så mycket smärta i både kropp och själ och det blir intressant att se hur jag hanterar projektioner ..."

Barbro Alberktsson, Kundalinyoga – och fibroyogalärare, Järvsö.

"...Jag började med mjukyoga på stol redan 2004 när jag flyttade till Järvsö...
...När jag införde fibroyogan hösten 2007 i den gruppen, hände jättemycket.

...Här är några av omdömena från dem:

- Jag använder andningen dagligen, hade inte överlevt annars, smärtan är ibland outhärdlig exempelvis när min höftkula hoppade ur (reumatiker)
- Jag är gladare, positivare, har fått livsglädjen tillbaka (utbränd, sjukskriven i flera år)
- Jag använder andningen för min värk, jag kände när inluften kom längre och längre ner, värken släppte - nu har jag ett verktyg som jag vet fungerar när min fibro sätter in som värst.
- Jag har fått igång min mage. Nu tömmer jag tarmen varje dag mot en gång i veckan tidigare (sjukskriven länge för reumatism/fibromyalgi - osäkert vilket)
- Min inkontinens har släppt. Jag kan både hosta och nysa utan läckage.

Alla uppskattar dialogen vi har kring temana i fibromyalgimaterialet. De älskar musiken, sången och att ta upp ämnen som de inte pratar med andra om. Öppenheten i grupperna brukar bli mycket stor. Skrattyogan är en favorit. Dunk på bröst, mage, lår, hals och viift i luften likaså."

Jag har deltagit i Ulricas kurser i fibroyoga och det har varit alldeles fantastiskt. Hon har gjort program som passar när man har värk eller är utbränd. Jag har deltagit i två olika kurser, en i Kungsör och en i Stockholm, och har lärt mig väldigt mycket. Dessa kunskaper har jag sedan använt i kurser på min hemort i just fibroyoga. Dessa kurser har jag haft i ca 3 år nu och mina deltagare och har haft stor hjälp av att gå dessa. De har utvecklats otroligt mycket och mår väldigt bra av fibroyogan. De har aktivierat sig på olika sätt, blivit rörligare, blivit öppnare, mår psykiskt mycket bättre. Whiplash-skadade har blivit bättre. De längtar efter måndagen då vi ska ha fibroyoga. Det har blivit en räddningsplanka för dem. Äntligen finns det något som passar för dem.

Ulrica med sina breda kunskaper och sin personlighet har betytt mycket för mig som yogalärare.

Rose-Marie Sandin, Yogalärare Karlskrona

Vill ge stor uppskattning till dig Ulrica, för all värdefull kunskap du delar med dig av, din tydlighet och proffsiga sätt att lära ut, känner stor tillit till din kunnighet. Yogan har betytt massor för mig, upplever mer närvaro i vardagen och har förbättrat min andning och känslan av stress har minskat i mitt arbete...

Lyssnar på din "Vila och avslappning" CD, och eftersom jag provat många liknande skivor tidigare så vill jag säga att denna är den absolut bästa. Gillar din behagliga röst, enkelheten och självklarheten...

Maria, Köping

Jag tycker det är viktigt att du har utvecklat och fortsätter att utveckla yoga för de personer som inte har möjlighet och ork att göra den ordinarie yoga. Eftersom yoga är så verksamt för människor både fysiskt och psykiskt så är det positivt att alla har möjlighet att få ta del av den.

Åsa Fibroyogalärare Västerås

En kompis rekommenderade mig att prova på Fibroyoga hos Ulrika eftersom jag lider långvarig värk.

Och det är det bästa jag har provat.

Att få så mycket hjälp från att lära sig och andas och röra kroppen trodde jag inte var möjligt. Ulrika leder yogalektionerna med en så glädje och passion att man går hem efter VARJE yogapass med en inre ro och livsglädje som är underbar.

Jag har även köpt ett par stycken CD-skivor så att jag ska kunna göra övningar hemma.

Anette, Kungör

Med stor spänning och entusiasm ser jag fram emot Ulrika Gulz Holistiska Yogaläraryt utbildning, som jag själv hoppas kunna fortsätta ta del av och använda i mitt yrke inom psykiatrin. Speciellt neuropsykiatriska funktionshindrade som har behov av ett nytt helhetstänkande, där avslappning och självkänedom är en bristvara, här vet jag att Ulrika kan ge mig verktyg genom utbildning på Shanti.

Anette, Köping

[Om Shanti og Ulrica Gulz:](#)

Jeg deltar fortiden på Ulricas Fibroyogautdanning og kan med hånden på hjertet si at dette har vært en berikelse for min yogapraksis og undervisning.

Utdannelsen og Ulrica har lært meg så mye og jeg ser frem til å følge hennes kurs og inspirerende yogavirksomhet i årene som kommer. Hun er en ressurs og en gründer som jeg forventer stadig nye ting fra ettersom hun er i konstant vekst i sin tilnærming til yoga, helse og musiker.

Jeg benytter meg av hennes cd,er daglig og de er mitt første valg blant uendelig mange andre.

Anneli Mjøen (yogalærer, journalist og kursleder, Oslo, Norge)

Ulricas verksamhet för många kvinnor med nedsatt hälsa är oerhört viktig. Med sin stora bredd med yogan som grund har hon utvecklat röstens möjligheter så att yogaträningen blir mycket lustfylld och glädjeric. Den grupp av framförallt kvinnor som Ulrica vänder sig till har svårt att få erforderlig träning på annat sätt.

Jag är själv yogalärare sedan 11 år tillbaka och använder Ulricas skrivna material och de inspelade banden med mycket gott resultat i mina grupper, just för denna grupp jag beskriver. De elever som går för mig har fått tillbaka livsglädjen, fått högre självvärde, de använder yogaandningen när värken sätter in alltför kraftigt. En av eleverna har börjat arbeta heltid efter 6 års sjukskrivning. Exempler är många!

Hälsningar

Barbro Albrektsson, Yogalärare och Yogaterapeut i Järvsö

Jag utgår från mina egna upplevelser. Mitt liv fick en vändning när jag började på yoga hos Ulrika. Jag har aldrig träffat en person som är så närvarande i det hon gör och som dessutom kan dela med sig av den kunskapen till oss andra. Jag har med Ulrikas hjälp kunnat hitta ett sätt att nå fullständig avslappning och jag är helt övertygad om att detta är vad många människor idag behöver. Ulrikas lokal Shanti inbjuder dessutom till att känna lugn och harmoni. Känner mig oerhört stolt över att ha en sådan kvalificerad yogalärare i Kungsör och hoppas verkligen att många fler skulle få möjlighet att prova yoga, gärna genom rekommendation av läkare och övrig sjukvårds/hälsovårdspersonal.

Ingrid, Arboga

Jag har deltagit i Ulrika Gulzs utbildningar i Fibroyoga (Steg 1 och Steg 2) och på så sätt fått ta del av Ulrikas gedigna kunskap om yoga för personer med smärtproblematik och se hennes fantastiska engagemang i dessa frågor.

Då jag själv ledde en kurs i Fibroyoga förra hösten kunde jag med egna ögon (och öron) konstatera hur mycket det gav deltagarna. Varför jag också hoppas på att kunna fortsätta i Ulrikas anda framöver.

Jenny Lindberg, Fibroyogalärare - Järna Yoga i Järna

Vill bara knacka ned några rader om din verksamhet.

Yogan har fått mig tillbaka till livet. Den medvetenhet om den egna kroppen, det lugn och den glädje du sprider i dina grupper, har lyft mig ur både deprission och självömkan.

Visst har jag fallit bakåt ett par gånger under de här åren, men vägen tillbaka har varit kortare tack vare dig. Nu är jag återigen rökfri och även om jag inte lyckas fämma min smärta har den blivit hanterbar. Klarar mig helt utan mediciner. Jag vet att jag inte är ensam om att uppleva den

enorma förändring som du och din fibroyoga skapat bland mig och mina medsystrar. Du har gett oss upplevelser i stället för mediciner.

Janet, Eskilstuna

Jag har arbetat som yogalärare i över 10 år, är 64 år och har viktig erfarenhet av både yoga och andra terapiformer.

Förra våren gick jag en fördjupningskurs i Holistisk yoga vid Shanti Yoga & Kultur i Kungsör, kursledare Ulrica Gulz. Jag valde denna nya inriktning då jag under lång tid sett värdet av att fördjupa yogaundervisningen.

Den fördjupning som Ulrica Gulz undervisning förmedlar baseras på beprövad erfarenhet och ger därmed hög trovärdighet. Det absolut mest värdefulla är att den här yogaformen vill stödja deltagarna till fördjupad medvetenhet om det *egna ansvaret* i läkningsprocessen, vilket ger människor både hopp och inspiration, gammal som ung.

I undervisningen får deltagarna stöd till att lyssna in, respektera samt uttrycka egna förträngda behov och önsningar. Läkningsprocessen påverkas i positiv riktning och rehabiliteringsprocessen förbättras avsevärt också i samarbetet med den traditionella sjukvården.

Det gedigna cd-material som Ulrica Gulz har producerat ger deltagarna möjlighet till träning i hemmet, där man i egen takt och på sitt eget sätt kan finna vägar till läkning. Ett material som kan stödja den enskilde till ett oberoende av fysisk lärare.

Till Högsbo församling kom Ulrica Gulz i februari detta år och berättade om sin egen resa från sjukdom och utanförskap till ett levande liv i gemenskap. Det blev en inspirerande föreläsning som gav många deltagare (ca 200) nytt perspektiv på hur man själv om man så vill kan påverka sin sjukdomssituation, vare sig det handlar om kroppen eller själen.

Den grupp som jag därefter startade upp blev snabbt fulltecknad och intresset för den här formen av Holistisk yoga är mycket stort.

Göteborg den 30 mars 2009

Margaretha Fahlström Westin

Yogalärare i Holistisk yoga
Symbolpedagog
Handledare i sorgbearbetning
www.livsyoga.se

Jag började yogan våren 2008 då jag nästan mådde som sämst. Jag hade inte kunnat titta mig själv i spegeln på 1 år och kände ingen motivation alls av något hade ångestattacker och låg i depression, ...Blev peppad av att börja yogan och ångrar det absolut inte,...Jag har varit på botten i mig själv och jag vet att yogan har gjort under för mig. Jag klarar av att åka på egna resor själv, säga ifrån till människor, älska obegränsat. Aldrig att jag skulle klarat av att gjort det utan yogan. När tuffa tider kommer sätter jag på en av dina meditations skivor och följer din röst hemma och blir glad igen.

Nina, Kungsör

Jag kan inte i ord beskriva hur viktig Ulrica Gulz och Shanti Yoga & Kultur är för så väldigt många människor. I vårt alltmer sönderstressade och otrygga samhälle behövs verkligen trygga oaser av lugn och frid, för att ge oss lite andrum. Och ännu viktigare, lära oss hantera och inte bara överleva utan också må bra i våra kroppar, till vardags...

...Personligen skulle jag dock vilja betona Ulricas FIBROYOGA, som otroligt nog kan ge utbrända och sjuka människor deras liv tillbaka, såväl kroppsligen som mentalt. För fibroyogan bygger på rätten att vara, känna, agera och tycka om sig själv.

Jag är en 31årig kvinna som varit sjuk sedan 14 års ålder, det vill säga i över halva mitt liv. Mina problem är både av fysisk samt psykisk natur, då jag förutom fibromyalgi, kroniskt värk- & trötthetssyndrom samt fetma, också har generellt ångestsyndrom, depression och tvångssyndrom. Under mina 17 år som sjuk, har jag träffat en absurd mängd med läkare, psykiatriker, psykologer, kuratorer, specialister, sjukgymnaster samt andra terapeuter, men ändå inte blivit friskare. Fysiskt blev jag till och med bara sämre och sämre. Tills jag hade turen att träffa Ulrica Gulz och började på hennes fibroyoga.

För första gången i mitt liv fick jag då möjligheten att komma i kontakt med själva roten till sjukdomarna. Hela första halvåret gick åt till att bara vara och att lära mig andas. Under ytterligare ett år började jag sedan långsamt och försiktigt möta mig själv. Steg för steg tog vi i fibrogruppen itu med kroppen och sinnet. Vi började med att rota oss (små bäbisrötter växte ut och hjälpte mig få lite balans och stabilitet i min splittrade och smärtsamma tillvaro), följt av att vi såg och mötte våra känslor (jag släppte ut de instängda och lugnade de kaotiska genom att se och acceptera dem). Därefter stärkte vi oss själva genom att hitta vår inre kraft och har precis nu börjat jobba med självacceptans.

Denna yogiska, kognitiva gruppterapi har börjat bryta ner murar hos mig, som landstingets experter aldrig ens kunnat rubba. Och har inte bara hjälpt i sig, utan också tillslut, efter alla dessa år, banat vägen för annan vård, som jag tidigare inte varit mottaglig för. Och även om jag kanske aldrig kommer bli helt frisk, så har fibroyogan öppnat dörren till en, sedan mycket länge, totalt igenbommad värld. En värld där jag en vacker dag ÄNLIGEN kan komma att ha rätt att vara jag. Utan all denna onödiga smärta, skuld, skam, rädsla, ångest och oro.

Detta är stort! Så TACK, Ulrica, för allt du gör! För att du ger oss hopp om framtiden, visar vägen ut ur mörkret, ger oss kraft att förändra det som går och hjälper oss omfamna resten. Utan dig och Shanti, hade jag och många med mig, inte haft en chans i dagens samhälle.

Anna, Arboga