

mPOWER yogalærerutdannelsen 2024

Dette er en helt ny og sertifisert terapeutisk yogaform - som inkluderer: forskningsbaserte yoga-, meditasjons-, puste-, yoga nidra- og hormonøvelser – kombinert med klassiske yogaøvelser. Vi tar det beste fra Østens visdom og kombinerer det med det beste fra Vestens medisinske toppforskning!



GRUNNPAKKEN for å bli en **terapeutisk empowerment yogalærer** inkluderer modul 1, 2, 3, 4, 5 og 6 (totalt 300 timer sertifisering). Denne hovedutdannelsen gir studenten muligheten til å jobbe som en selvstendig sertifisert mPOWER-yogalærer som kan holde sine egne klasser eller jobbe én-til-én. Grunnpakken er også nødvendig for å kunne ta fordypningsfag ved mPOWER Akademiet – for å spesialisere seg videre innen: Lifestyle medicine, utbrenthet, biokjemisk ernæring, hormonbalansering og diabetes. En ferdigutdannet mPOWER-yogalærer som tar minst fem fordypningsfag (totalt 100 timer serfifisering) vil få sertifiseringen som **mPOWER-spesialyogalærer**.



KORT BESKRIVELSE AV MODULENE I EMPOWERMENT YOGAUTDANNELSEN:

MODUL 1: Studentene får en medisinsk faglig innføring og kvalitetssikret opplæring innen: stressmestring, mental trening, empowerment, endokrinologi (læren om hormoner), anti-aging, restituering av muskler, hjerneforskning, psykologi, relasjonell kommunikasjon og den forskningsbaserte praktiseringen av medfølelse og selvmedfølelse. Studentene vil få en innsikt i den faglige bakgrunnen for de utvalgte øvelsene i de 16 yoga- og restitusjonsprogrammene som er pensum, og som de skal lære i modul 2. Studentene vil også øve seg på å "eie det teoretiske stoffet", og bli i stand til å gjenfortelle fagstoffet med egne ord. Studentene vil bli grundig opplært i LIVSLYST & EMPOWERMENT METODEN – for å kunne prestere best mulig som yogalærere.



MODUL 2: Studentene vil nå omsette teori og bruke kunnskapen fra modul 1 i konkrete terapeutiske empowerment yogaprogram med forskningsbaserte yogaøvelser, pusteøvelser, meditasjonsøvelser og yoga nidra øvelser – med hjelp av medstudentene og personlig veiledning av faglærere. Denne delen av studie handler om å tilegne seg og praktisere mPOWER sine 16 yoga- og restitusjonsprogram i denne grunnpakken. Øvelsene har sin bakgrunn fra: medisinsk forskning, toppidretten og indisk-, kinesisk- og tibetansk yogafilosofi. Det legges vekt på at studentene skal bli trygge på å kunne

bruke de ulike verktøyene i sin nye jobbhverdag som mPOWER-yogalærere på en korrekt og konsis måte, både for å styrke seg selv og gi kunden en god og trygg opplevelse for å oppnå en god helse.

MODUL 3: Studentene vil lære hvordan modul 1 og modul 2 kan kombineres for ulike målgrupper – også for deltagere med ulike helseutfordringer. Dette vil også være utgangspunktet for den praktiske eksamen som alle studentene må bestå før sertifiseringen blir godkjent. Studentene vil videre få en skriftlig eksamen – som de får god tid på til å besvare, alene eller sammen med en medstudent om de ønsker det. De vil også få faglig veiledning ved behov og gjennom studentkollokviegrupper med faglærer, for å bearbeide det teoretiske pensumet. Alt dette skal kombineres med en individuell praktisk gjennomføring som består av en egenpraksis som skal rapporteres, deles og diskuteres med klassen.



MODUL 4: I tillegg undervises det i indisk-, kinesisk- og tibetansk yogafilosofi – hvor studentene vil se både ulikheter og likheter i disse mange tusenårs yoga-tradisjonene. Studentene skal også få en vitenskapelig forståelse for hvordan yogaforskningen utføres i de internasjonale toppforskningsmiljøene med vekt på medisinske kliniske rammer for evidensbaserte studie, seleksjon av yogaøvelser, kontrollgrupper, genteknologiske metoder, epigenetikk, genuttrykk,



biokjemiske metoder, samt hormoner og deres signaloverføringer til målcellene og hjerneforskningen innen dette fagfeltet. Studentene skal også ha kjennskap til tverrfaglige og relevante forskningsresultater innen **Lifestyle Medicine** – hvor vi er en del av fagmiljøet ved Harvard Medical School – innen de 6 pilarene, som forskningen viser er nødvendig for å få til en varig og positiv helse- og livsstilendring: 1) stressmestring, 2) søvn, 3) ernæring, 4) trening/bevegelse, 5) relasjoner og 6) ting som bør unngås/reduseres (slik som alkohol og tobakk). Dette er grunnleggende og tverrfaglig kunnskap som er viktig å forstå for å vite hvor vår yogaform er tilknyttet faglig.

MODUL 5: Studentene vil også få en innføring i toppidrettens effektive restitusjonsmetoder. Som terapeutisk empowerment yogalærer er dette spesielt viktig for å hjelpe kunder med å lindre stressrelaterte muskelsmerter og betennelser i kroppen. Ved å implementere regelmessig uttøying i dine egne yogarutiner og i din yogaundervisning, så vil du kunne hjelpe kroppen effektivt med å restituere og redusere betennelser – særlig etter perioder i livet med mye stress, sykdom, overtrening, utbrenthet eller andre utfordringer i livet.

MODUL 6: mPOWER er veldig opptatt av at våre studenter får en innføring i selskapets pedagogiske metoder og viktige etiske retningslinjer, samt at de får en grundig opplæring i hva taushetsplikt betyr i praksis. Det undervises derfor også i etikk og etisk forståelse, for å kunne møte mennesker på en bedre måte. Dette er en viktig del av vår “mPOWER-kommunikasjon” og det å være en sertifisert mPOWER-yogalærer. I tillegg får studentene praktisk opplæring i hva som er viktig for å kunne mestre et vellykket og profesjonelt kundeforhold.





Livslyst & Motivasjon AS er hovedleverandør av utdanningsmodulene til mPOWER Akademiet.

Selskapet har mer enn 25 års erfaring innen «Life Science», rehabilitering og undervisning og tilbyr et bredt spekter av forskningsbaserte kurs og utdanningsmoduler for studenter, ulike yrkesgrupper og bedrifter som ønsker en spesialkompetanse innen våre fagområder: www.livslystogmotivasjon.no

Sertifiseringsdiplom/kursbevis: Alle våre studieplaner og kurs er godkjent av Studieforbundet for næring og samfunn. Studieforbundet næring og samfunn er ett av fire studieforbund som er arbeidsrettet og som er direkte tilknyttet Kunnskapsdepartementet.

Undervisningsform: Kombinert klasseundervisning og online-undervisning.

Kurs (6 mnd) - dato: 30. juni – 30. desember 2024

Sted: Livslyst & Motivasjon AS sine kurslokaler i Kirkeveien 67, 0364 Oslo (100 m fra Majorstua-krysset) og 4 dagers fagsamling i Hemsedal (Skarsnuten Hotell: www.skarsnutenhotell.no).

Pris: 29 900,- NOK

MERK: Denne kursprisen inkluderer også følgende på de to obligatoriske fagsamlingene i 2024:

- 1) 4 dagers fagsamling i Hemsedal, 25. – 28. oktober, på Skarsnuten Hotell med alle måltider og 3 overnattinger inkludert, samt tilgang til hotellets spa- og treningsfasiliteter.
- 2) Lunch, pausesnacks og drikke på 3 dagers fagsamling i Oslo, 23.- 25. august.

Påmelding: Send en e-post til info@mpoweracademy.org, så vil vi hjelpe deg med registreringen, slik at du sikrer deg din plass. Ved behov for å dele opp innbetalingen, så skriv det i e-posten også.

Kursbevis: Studentene får et kursbevis (300 timer sertifisering) fra Empowerment Akademiet og Studieforbundet.

Hovedfagansvarlig, foreleser i fagmodulene og medisinsk hormonyogalærer: Rebekka Nøkling
Assistentyogalærer og foreleser i idrett, restitusjon og ernæring: Elise Nøkling-Eide
Lærer innen pedagogikk og Studiekoordinator: Eva Saunes
Lærer innen etikk/taushetsplikt og sosionom: Marius Engh

ØNSKER DU Å ØKE DIN FAGKOMPETANSE OG BLI VÅR NYE SERTIFISERTE EMPOWERMENT YOGALÆRER? Da kan du sende Rebekka Nøkling/rektor en e-post: rebekka@mpoweracademy.org eller sms til mob: 90071428 for å få mer informasjon, eller få svar på eventuelle spørsmål du har.

RELEVANTE LINKER:

Les mer om Empowerment Akademiet og våre lærere: www.mpoweracademy.org

Se flere av våre utdanningskurs i LME Kursportalen vår: www.lmekursportalen.com

Les mer om Livslyst & Motivasjon Senteret: www.livslystsenteret.no