LÄRARUTBILDNING
Yoga som yrke

KONSTEN ATT LEDA SIG SJÄLV OCH ANDRA

SKILLNADEN MELLAN PROFESSIONELL, PERSONLIG OCH PRIVAT

COACHANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT

COACHANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT ENLIGT MINDFULNESS

Acceptans – Acceptera eleven precis som den är.

Icke värderande – Inte döma, värdera eller kategorisera/placera i fack.

Tillit/Tilltro – Tilltro till elevens egna resurser och möjligheter.

Tålamod – Låta eleven utvecklas i sin egen takt.

Nyfikenhet – Lyssna och ställ frågor utifrån rätt källa. I närvaro!

Medveten strävan – I mötet med eleven inte vara i kontakt med sin presterare.

Släppa taget – Bolla tillbaka ansvaret till eleven.

SANKALPA

En inre kompass som leder till ett högre syfte eller mål.

En kraftfull process i det omedvetena där vi tränar sinnet till ett tillstånd av klarhet, fokus, riktning, meningsfullhet och energi.

MIN INTENTION/SANKALPA

Min grund för det jag är på väg att göra.
Mitt varför & min drivkraft.

FRAMTIDSÖVNING

Var är du om 10 år?

Om 5 år?

Om 1 år?