

UNIK UTBILDNING  
TILL INSTRUKTÖR  
FÖR MEDVETEN ANDNING OCH RÖRELSE FÖR  
SENIORER



Varje senior är  
unik

Anpassade  
övningar

Inspirerade av Qigong och Yoga



Västra Storgatan 10  
826 32 Söderhamn

0707102556  
info@greenyoga.se

## GREEN YOGAS UNIKA UTBILDNING

### ***MEDVETEN ANDNING OCH RÖRELSE FÖR SENIORER***

En rörelseform som utgår ifrån att äldre behöver ha tillgång till anpassade övningar som är genomförbara även om man har fysiska eller kognitiva begränsningar. Därför har jag utvecklat ett antal serier som utgår ifrån övningar hämtade från olika yoga- och qigongtraditioner. Det centrala är medvetenheten om sin egen kropp och andningens betydelse för kroppens funktion. Efter en genomgången utbildning är man fullt utrustad att ha klasser för seniorer. Faktum är att du redan efter första modulen kan börja träna din grupp med Serie 1-Kortversion.

#### ANDNING

Andning är utgångspunkten i de utvecklade rörelseserierna och alla övningar görs med fokus på andningen och medvetenheten om andningen.

#### 8 MODULER

Varje modul (dag) har olika fokus. Vi börjar med andningen och betar av sedan olika ämnesområden. Totalt består utbildning av ca 50% praktisk fysisk övning och 50% teoretiska delar varav en del är grund för de fysiska delarna.

#### ETT PAKET 3+3 SERIER

Under utbildningen lär du dig grundligt 3 korta serier och 3 långa serier som du kan använda i dina grupper. Genom att kombinera övningar från dessa lär du dig även att skapa egna serier. Om du har tidigare yoga, qigong eller annan träning-erfarenhet så lär du dig anpassa övningar utifrån just dina kunskaper.

#### 3 KORTA SERIER

De korta serierna tar ca 15-25 minuter

#### 3 LÅNGA SERIER

De långa serierna tar ca 60-90 minuter

#### VETENSKAPLIG TOUCH

Utifrån min egen erfarenhet inom vetenskapliga studier kommer utbildningen färgas av en vetenskaplighet där du ges en vetenskaplig grund för övningarna.

#### VILL DU VETA MER?

Du kan läsa mer om utbildningen på vår hemsida <https://www.greenyoga.se/yogainstruktör-for-seniorer/>

Vill du boka en privat presentation av utbildningen? Jag berättar under en halvtimme vad som ingår och hur det hela fungerar. Boka en tid med mig på <https://www.greenyoga.se/bokning-av-presentation/>

## 8 DAGAR LIVE VIA ZOOM SAMT SJÄLVSTUDIER

Utbildningen ges under 8 helgdagar med ca en månad mellan varje (under sommaren ett längre uppehåll).

Under mellantiden ägnar du dig åt självstudier med hjälp av vår studieplattform där du kan se på video, läsa dokument, lyssna på ljudfiler och svara på provfrågor.

De 8 modulerna (med reservation för modifieringar)

Modul	Fokusområde
1	Andning
2	Fysisk prestation hos äldre
3	Kognitiva förmågor
4	Meditation och användning av ljud
5	Yogisk filosofi som grund
6	Balans
7	Resurser och teknik
8	Kreativ anpassning, atomisering, repetitioner och prov

Under varje modul ägnas ca 50 % av tiden för praktiska övningar och 50% för teorin (fokusområde).

Kreativ anpassning

---

### SAMMANFATTNINGSVIS FÅR DU FÖLJANDE:

- Du lär dig grundläggande yogiska tekniker och Qigong-tekniker
- Du lär dig grundligt 3 korta serier (15-20 minuter)
- Du lär dig grundligt 3 långa serier (60-90 minuter)
- Du lär dig skapa egna serier
- Du lär dig om Yogisk filosofi o hur den kan hjälpa dig som instruktör
- Du lär dig att kreativt anpassa befintliga Yoga- och Qigong-övningar så att det fungerar för alla med nedsatt fysisk rörelseförmåga eller med nedsatta kognitiva färdigheter
- Du får tillgång till läroplattformen med förinspelade klasser, föreläsningar, dokument, ljudfiler, länkar till studier osv.
- Du kan träna online när du vill med guidade yogapass (3 korta serier och 3 långa serier)

## PRISET

9900 inkl. moms (för de fysiska träningspassen är momsen 6%, för de teoretiska delarna 25%). Anmälan gäller när anmälningsavgiften på 2000 kr inkommit. Läs mer om anmälan på <https://www.greenyoga.se/utbildningar/anmalan-till-instruktorskurs/>

## VEM ÄR JAG

Jag som är din lärare heter Hannu Kiviranta och jag är utbildad yogalärare. Innan jag började själv med yoga 2002 och ett antal år efter jobbade jag inom den epidemiologiska och medicinska forskningen först som anställd på Karolinska Institutet (KI) men från 1990 som egen konsult med KI, Socialstyrelsen, Stockholms Läns Landsting, Karolinska Sjukhuset och ett antal forskare runt om i Sverige som kunder. Jag har även undervisat i statistik på Journalisthögskolan och på labbassistentutbildningen (numera biomedicinska analytiker). Som konsult har jag även utvecklat programvara för medicinska och epidemiologiska analyser samt dataregistrering (tex födelserregistret i Sverige).

Jag är delägare (50%) i Green Yoga AB tillsammans med Anne Marie Green och vi har drivit yogaskolan i Söderhamn sedan 2009. Under åren fram till pandemin har vi även ordnat retreats i Sverige, Spanien och Indien.

Innan yogan kom in i min värld så hade jag börjat med Qigong och har tränat med ett antal lärare från Sverige och från Kina (och i Kina). Det gör att jag kan hämta inspiration till mina serier från både yoga (olika traditioner) och qigong.

Med vänlig hälsning

Hannu Kiviranta

PS. Utdrag ur studiematerialet på läroplattformen nedan

MODUL 1 - KORTSERIE 1

### Lektion 1

PROVET ÄR AVSLUTAT Vänst på betygshäring Visa resultat >

Längd: 45 minuter

Under denna lektion genomför vi övningarna i Serie 1: Kortserien. Tanken är att denna första genomgång av övningarna görs utan paus för att vid senare lektion återkomma till detaljerna.

Medveten andning och ... 1 of 8 sidor (100%) < Föregående > Nästa >

Modul 1 - Kortserie 1

- Lektion 1
- Lektion 2: Andningsgrunder
- Lektion 3: Serie 1: Kortserier
- Lektion 4: Mer om andning

Längd: 45 minuter

Vi fortsätter här med serie 1-kortserien och dyker ner i detaljerna. Varje serie startar med en inledning vilket innebär en andningsövning. Andningsövningen i Serie 1: Kortserien har fokus på ryggen. Övningen avslutas vid in- och utandning. Vi börjar med en vetenskaplig artikel om andningsfysiologiska övningar. I slutet av lektionen kan du vara på en fråga om artikeln.

Läs följande sammanfattning av en vetenskaplig artikel:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3699639/>

Nedan kan du lyssna på inspelningarna för andningsfysiologiska övningar för händerna, ryggen och för övningarna .

"ANDREMATRIKEL FÖR HÄNDER, RYGGEN OCH ÖNT"

Här kan du lyssna ner eller öppna dokumentet för hela Serie 1: Kortserie

Serie 1: Kortserie

Prov för Lektion 4-Mer om andning 0 of 4 questions completed (0%)

1. Hur stor andel av andningen sköts av diafragman vid musklerna i viloläge?

- 50 procent
- 75 procent
- 25 procent

2. Vad är PEP/IMT-övning

- Hyperventilering
- Motståndsansändning

3. Diafragman styrs av?

- nerver som går ut från 10e till 12e bröstkotan
- nerver som går ut från 3e till 5e halskotan