

BODY & MIND CONVENTION

Middelfart den 13.-14. november 2021

BEVÆG
DIG FOR
LIVET





BODY & MIND CONVENTION 2021

Bliv forkælet med det bedste inden for yoga

Skønne Severin Kursuscenter i Middelfart danner rammen om Body & Mind Convention 2021. I de dejlige omgivelser kan du forkæle krop og sjæl en hel weekend, hvor DGI Fyn har sammensat et spændende og inspirerende program med yoga i alle afskygninger. Programmet er varieret, og du kan vælge imellem mange workshops og masterclasses med de dygtigste undervisere. Du sammensætter selv dit helt eget personlige program.

Som noget nyt er der i år 3 spor med yoga og dermed endnu flere spændende moduler at vælge imellem. Desuden er der lige efter frokost indlagt 3 teorimoduler. Samtidig er der god mulighed for samvær og erfaringsudveksling med andre undervisere fra hele Danmark.

Body & Mind Convention er et årligt event, der er målrettet undervisere inden for yoga, meditation, mindfulness og afspænding.

Vi glæder os til at se dig!



PROGRAM

LØRDAG

ANKOMST KL. 8.00-9.00

VELKOMST KL. 9.00

VELKOMST OG LANDSSTÆVNE YOGA V/CHARLOTTE DUUS M.FL.

MODUL 1 KL. 9.30-10.45

LØRDAG	Workshop Y1	Workshop Y2	Workshop Y3
	Line Fricke	Heidi Sivesgaard	Mette Kjær Larsen
	De 5 elementer og Yin Yang Yoga i efterårets energi	Dynamic Movement	Gravidyoga
Intensitet	3-4	3	2-3

DE 5 ELEMENTER OG YIN YANG YOGA I EFTERÅRETS ENERGI

Underviser: Line Fricke

Dyk ned i en session med både teori og praksis. Teorien består af de 5 elementer med fokus på efterårets element og 'energi'. Ved at observere naturens rytme i efteråret kan vi også stille ind til en mere naturlig efterårsrytme i os selv: Denne tid på året hvor altid bliver langsommere, roligere og trækker sig sammen.

Praksissen består både af aktiverende og stimulerende 'yang' øvelser samt beroligende og afstressende 'yin' øvelser. Øvelserne er udvalgt således de understøtter elementet og stimulerer lunge og tyktarm meridianerne. 'Yang' delen er ca 3-4 på den fysiske krævenes skala.

DYNAMIC MOVEMENT

Underviser: Heidi Sivesgaard

Kroppens naturlige bevægelser er ikke kun lineære, som vi oftest møder dem i de klassiske yogastillinger. Dette modul er en blanding af mange stilarter (kropsterapeutisk træning, grundtræning, gymnastik, yoga mm.), hvor hele kroppen bevæges i alle retninger til motiverende musik. Fokus er undersøgelse og kropsbevidsthed, udfordring og sjov - kom og vær med!

GRAVIDYOGA

Underviser: Mette Kjær Larsen

Den gravide krop er i en kæmpe forandringsproces og efterspørger yogastillinger, som tager hensyn til både de fysiske og mentale forandringer, og som starter allerede i 1. trimester. På denne workshop bliver du introduceret til stillinger og teknikker, som kan anvendes fra 2. trimester. Du vil også blive introduceret til typiske problemstillinger den gravide kan opleve i sin praksis, og hvad du som underviser kan gøre for at hjælpe.

MODUL 2 KL. 11.15-12.30

LØRDAG	Workshop Y4	Workshop Y5	Workshop Y6
	Michael Berg	Lene Hornsleth	Heidi Sivesgaard
	Gør yoga til en leg	MediYoga for ryg og nakke	Dance Yoga
Intensitet	4-5	2	3

GØR YOGA TIL EN LEG

Underviser: Michael W. Berg

På dette modul bliver du introduceret til, hvordan du kan fremelske passionen, glæden og legen gennem yogaen. Vi får sved på panden, og ser om vi kan flyve i nogle af stillingerne.

MEDIYOGA FOR RYG OG NAKKE

Underviser: Lene Hornsleth

Vi skal arbejde med et af de forskningsbaserede programmer, som er udviklet til ryg- og nakkeproblematikker, til hovedpine, migræne og hjertepatienter. I programmet kombinerer vi blide, fysiske og dynamiske øvelser og passive stillinger med åndedræts- og koncentrationsteknikker. Vi afslutter med afspænding og en lille meditation.

DANCE YOGA

Underviser: Heidi Sivesgaard

Lækkert flow af yogastillinger kombineret med enkle dansebevægelser til skøn musik - What's not to like? Ved brug af musikens opbygning, rytme og stemning kan yogaen opleves på en helt ny måde, så hvis du elsker musik, yoga og feminine bevægelser, så er dette modulet for dig!

Vi bygger på lidt efter lidt og følges ad, og målet er, at du både fornemmer kroppens udtryksmuligheder i sammenhæng med musikken og samtidig mærker effekten af yogaen.



FROKOST KL. 12.30-13.30

BUFFET, PRIMÆRT VEGETAR

MODUL 3 TEORI KL. 13.30-14.45

LØRDAG	Workshop Y7	Workshop Y8	Workshop Y9
	Tina Plank	Sopfie Trine Svensson	Charlotte Duus
	Alt du bør vide om bækkenbund, underliv og kerne	Åndedræt og din tunges vigtighed til trivsel	Stimuler til ro – via Vagus-nerven

ALT DU BØR VIDE OM BÆKKENBUND, UNDERLIV OG KERNE

– Få styr på den seneste viden anno 2021

Underviser: Tina Plank

Bliv opdateret på den nyeste viden inden for bækkenbund og kerne. Tina Plank vil med baggrund i 25 års undervisning og praktisk erfaring med behandling og træning til gynækologiske problematikker formidle viden om:

- Bækkenbundens funktion anno 2021
- Bækkenbundens samarbejde med åndedræt og kernemuskler
- Funktionel bækkenbundstræning i en yogapraksis
- Delte mavemuskler
- Underlivs udfordringer som nedsynkning, inkontinens og forstoppelse
- Bindevæv

Det teoretiske oplæg understøttes af efterfølgende praktisk yoga-modul: Kerneyoga – styr på bækkenbund, underliv og mavemuskler.

ÅNDEDRÆT OG DIN TUNGES VIGTIGHED TIL TRIVSEL

Underviser: Sopfie Trine Svensson

Der er på det seneste blevet skabt mere og mere fokus på faceyoga. Her er et meget overset område tungens position og vigtighed for hele din kropsholdning og åndedræt, stabilisering af kæbeled men også til selvregulering til ro. *Men hvorfor er det vigtigt?*

Munden er portåbningen til hele resten af din krop. I en tid hvor luft ikke bare er luft. Mad ikke bare er mad. Søvn ikke bare er søvn. Så er det her område vigtigere end nogen sinde, hvis vi ikke som menneskerace ikke skal fortsætte med at degenerere.

Sopfie vil kort gennemgå, noget af det store område, hvorfor det har indvirkning på vores søvn, luftveje, holdning og tandsæt og ikke mindst vækst og ansigtsform.

Derefter vil vi afprøve forskellige øvelser.

STIMULER TIL RO – VIA VAGUS-NERVEN

Underviser: Charlotte Duus

Yogaen har i århundrede skabt ro bl.a. via chanting, forskellige vejrtrækningsteknikker, øvelser m.m. Men hvorfor har det virket?

Det ved vi nu meget mere om, bl.a. pga. overbevisende undersøgelser af hjernen og specielt øget viden om de mange positive gevinster, der er ved at stimulere den 10. kranienerve – Nervus Vagus.

Charlotte vil kort gennemgå den relevante anatomi og neurologi, samt hvordan nerven kan stimuleres. Derefter vil vi afprøve forskellige øvelser, og du vil finde ud af, hvilke stimuli der bedst virker for, at du får mere RO!

MODUL 4 KL. 15.15-16.30

LØRDAG	Workshop Y10	Workshop Y11	Workshop Y12
	Tina Plank	Michael Berg	Rikke Hansen
	KerneYoga – styr på bækkenbund, underliv og mavemusklér	Det bevidste åndedræt	Yoga Intensive
Intensitet	2-4	1-4	3

KERNEYOGA

– styr på bækkenbund, underliv og mavemusklér

Underviser: Tina Plank

Kickstart bækkenbund og kropskerne via bevidst aktivering af åndedrættet og kropslåse.

Få viden og praktisk erfaring med hvordan du implementerer den nyeste viden om bækkenbunden i din eksisterende yoga-undervisning. En intensiv praksis med fokus på en stærk og spændstig bund i en stærk og intelligent kerne.

En yogapraksis indeholdende styrke, mobilitet og parathed – så du forebygger ryg- og bækkensmerter, inkontinens, ned-synkninger, forstoppelse og andre udfordringer i underlivet

Modulet følger op på teorimodulet:

Alt du bør vide om bækkenbund, underliv og kerne

– Få styr på den seneste viden anno 2021

DET BEVIDSTE ÅNDEDRÆT

Underviser: Michael W. Berg

På dette modul bliver du introduceret til flere forskellige typer åndedræt, der hver især har deres formål. Nogle af disse formål kan være:

- Større intuitiv bevidsthed
- Stærkere immunforsvar
- Større følelsesmæssig lethed og glæde
- Reduktion af stress
- Stærkere udstråling
- Iltning af kroppen

samt mange andre fantastiske egenskaber ved det bevidste åndedræt.

Alle kan deltage. Hvis du har epilepsi, bør du dog holde lidt igen.

YOGA INTENSIVE

Underviser: Rikke Hansen

Yoga Intensive (øvet) er kondi- og muskeltræning gennem yogaøvelser, med korte intervaller med masser af dynamik. Kort, effektiv og healende, som nemt kan passe ind i hverdagen. Det er bevidst kun korte intervaller for ikke at stresse kroppen. Hvis kroppen bliver for stresset så holder den fast. Fast på fedt, hvis du ønsker at tabe dig, men den holder også fast på vaner og følelsesmønstre.





MODUL 5 KL. 16.45-18.00

LØRDAG	Workshop Y13	Workshop Y14	Workshop Y15
	Soham	Rikke Hansen	Lene Hornsleth
	Hatha Yoga: Solens og Månens Energi	Kropsterapeutisk yoga	MediYoga for fysisk og mental balance
Intensitet	2-3	1 fysisk/4 følelsesmæssigt	1

HATHA YOGA: SOLENS OG MÅNENS ENERGI

Underviser: Soham

Tekster fra den klassiske yogatradition fortæller om to baner af energi, der bevæger sig gennem mennesket. Den ene er solens energibane, den anden er månens. Via yogastillinger og små sekvenser udforsker vi dette samt bruger pranayama og visualisering til at skabe balance mellem den solar og lunar energi. En rigtig klassisk hatha yogasession med masser af yogafilosofi, kosmologi og energilære samt fed yoga.

KROPSTERAPEUTISK YOGA

Underviser: Rikke Hansen

Kropsterapeutisk yoga er en yogaform der skaber bevidsthed på dine bevægelser og fysiske gøre, og den effekt det har på sindet. Yogaformen giver endvidere bevidsthed om de følelser, der relaterer sig til forskellige kropsdele.

Kroppen afspejler den måde, vi tager livet ind på, eller ikke tager det ind på. Den afspejler vores væren, mere end hvad vores bevidsthed kan registrere. Ved at arbejde med kroppen og sætte ord på de følelser, der hører til bestemte kropsdele og bevægelser, eller mangel på sammen, kan vi arbejde med det ubevidste og måske få det op til bevidstheden. Yogaformen er langsom og nærværende, men alligevel dynamisk gennem sin intensitet og giver derfor god styrke og energi. Det er både stående, siddende og liggende øvelser.

MEDIYOGA FOR FYSISK OG MENTAL BALANCE

Underviser: Lene Hornsleth

Vi skal arbejde med et meget beroligende og groundende program, som, blandt andet, er god til stressramte. Et program, hvor hofter, bækken, nakke og skuldre involveres i blide, aktive, dynamiske øvelser og passive stræk, kombineret med en opmærksomhed på dit åndedræt. Vi afslutter med afspænding og en lille meditation.



MIDDAG KL. 19-20

LUKSUS BUFFET. PRIMÆRT VEGETAR + DESSERT

KL. 20.15-21.45

STORYTELLING OG MEGET BLID YOGA V/SOHAM

Myter og den blide yoga

Denne historie-fortællertime blander myter og blide, støttede yogastillinger. Drømmende og mediativt er dette den perfekte afslutning på dagen og stillingerne sender os godt i seng. Glæd dig til denne blide luksusoplevelse, et yoga slumber party.



MODUL 1 SØNDAG KL. 7.00-8.30

SØNDAG	Workshop Y16
	Soham
	Hatha Yoga og yoga, der vækker Prana
Intensitet	2-3

HATHA YOGA OG YOGA, DER VÆKKER PRANA

Underviser: Soham

Denne periode på dagen er det bedste tidspunkt at praktisere groundende yoga, og vi vækker de energier, der strømmer nedad og opad (Root to Rise). Glæd dig til en god morgenpraksis, ikke at det er avanceret og hårdt, men bare at der er et godt flow af form, stillinger og åndedræt.

MORGENMAD KL. 8.30-9.30



MODUL 2 KL. 9.30-10.45

SØNDAG	Workshop Y17	Workshop Y18
	Hanne J. Sørensen	Stina Bavnhøj
	Dynamisk Patanjali yoga	Yin-Yang yoga
Intensitet	2	1-4

DYNAMISK PATANJALI YOGA

Underviser: Hanne Juelsgaard Sørensen

En rolig og dynamisk klasse. Der vil være fokus på de stående asanas, samt forskellige solhilsner.

YIN-YANG YOGA

Underviser: Stina Bavnhøj

Yang er styrke af core-muskler, ben, balder og balance med egen kropsvægt gennem øvelser, vi kender fra yogaen, pilates og funktionel træning. Yin yoga strækker og smidiggør bindevævet i kroppen, afspænder nervesystemet og giver en indre fred og ro.

Modulet afsluttes med en skøn afspænding af hele kroppen. Der afsættes tid til spørgsmål.

Dette modul starter med yang i ca. 25 min. efterfulgt af yin yoga i 25 min.

Yin = 1. Yang = 3-4



MODUL 3 KL. 11.15-12.30

SØNDAG	Workshop Y19	Workshop Y20
	Ann Sofie Deleuran	Hanne Juelsgaard Sørensen
	Autumn Yoga Flow	Blid Patanjali yoga
Intensitet	5	1-2

AUTUMN YOGA FLOW

Underviser: Ann Sofie Deleuran

75 minutters sprød efterårsyoga Autumn Yoga Flow
Mærk ind i efterårets dybe toner med en lækker fluid flowpraksis, der inviterer til både varme og vildskab.

BLID PATANJALI YOGA

Underviser: Hanne Juelsgaard Sørensen

En blid yogaklasse med fokus på de restituerende og restorative asanas, afspænding og de lettere pranayama.



MODUL 4 KL. 12.45-13.45

SØNDAG	Workshop Y21	Workshop Y22
	Ann Sofie Deleuran	Stina Bavnhøj
	Womb Yoga	Blid yoga
Intensitet	1	1

WOMB YOGA

Underviser: Ann Sofie Deleuran

60 minutters blød, kærlig og undersøgende Womb Yoga. Lækkert for nervesystemet. Kvindekroppen. Underlivet. "A sacred compass. Spring of creation. Wisdom keeper. And divine portal" – Maya Muse

BLID YOGA

Underviser: Stina Bavnhøj

Blid yoga er mindfulness i bevægelse. Vi lærer at være tilstede i nuet. Vi får både bevæget kroppen, mediteret og været mindful på en og samme tid. Ved hjælp af simple yogaøvelser bevæger vi os opmærksomt og nænsomt ind og ud af de lette guidede stillinger. Åndedrættet er essentielt og bruges hele tiden til at komme fra en yogastilling til en ny. Gennem yogaen "tager vi bolig" i egen krop og vedvarende træning kan virke helende og skabe ro og stabilitet. Vi øver os på at være fuldt tilstede med følelser, tanker og kropssansninger. Yogastillingerne tager udgangspunkt i hatha yoga, men tilgangen til yogaen adskiller sig. Du vil opleve både styrke, smidighed og afspændthed i kroppen efter en session.

FROKOST KL. 13.45-14.30

MØD UNDERVISERNE



Rikke Hansen

Stifter af Kropsterapeutisk yoga og yogalærer-uddannelse. Har praktiseret i eget virke siden 2003 inden for:

- selvudvikling/ afvikling
- kropslig forståelse
- forståelse af livet gennem kroppen
- Sundhed hele vejen rundt

*fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og spirituelt
Rikke er uddannet yoga- og meditationslærer samt kropsterapeut og krops og spirituel vejleder. Hun er fast tilknyttet lærer på Kropsterapeut skolen Body all Mind og har gennem tiden arbejdet sammen med/for Lene Hansson, DGI-byen, body mind, virksomheder og med unge stofmisbrugere og kriminelle inden for forskellige organisationer.



Line Fricke

Line har praktiseret yoga, selvudvikling og spirituel indsigt i over 10 år og har undervist på fuld tid i 6 år. Hun har de sidste 4 år undervist i sit eget fysiske yogastudie i Ribe samt på sin online yoga-kanal: www.boon.tv/linefrickeyoga. Hun er ansat ved Bevæg dig for livet – Fitness som landsunderviser og underviser på yogaudannelser samt yogakurser landet over. Hun har boet i udlandet i 7 år, de 3 i Østen og har tilegnet sig stor viden om og indsigt i de orientalske modeller og praksisser, der har hjulpet mennesket i flere tusind år. Line er nede på jorden, professionel og empatisk. Hun underviser så alle kan være med og guider dig "hjem til dig selv", hvor du kan finde de svar og den indsigt som du har brug for og som ingen blot kan 'give til dig'.



Sophie Trine Svensson

Sophie er klinisk tandtekniker, Orofacial myofunktionel terapeut (tunge, svælg, ånderæt og postur terapi). Forebyggende tandbehandler. Arbejder med tænder i helhed til at hjælpe til optimal vækst og forebyggelse af tandforfald.



Tina Plank

Tina er praktiserende Gyn/Obs Fysioterapeut og cert. yogalærer. Hun driver til dagligt virksomheden Gyn/Obs Klinikken Sjælland og underviser i bl.a. anatomi og fysiologi. Tina er cert. yogaunderviser og landsunderviser for Bevæg dig for livet – Fitness.



Heidi Sivesgaard

Heidi er fysio- og kropsterapeut i egen klinik. Udover at være en del af Bevæg dig for livet – Fitness' yoga-underviserteam, har hun flere ugentlige træningshold med fokus på bevægelighed og kropsfølelse. Med sin mangeårige undervisningserfaring og store teoretiske baggrund er kvaliteten af hendes timer helt i top.



Lene Hornsleth

Lene Hornsleth er uddannet fysioterapeut og MediYoga lærer-terapeut. Hun brænder for MediYoga og er uddannelsesansvarlig i MediYoga Danmark, hvor hun uddanner kommende MediYoga Instruktører og afholder kursus i stress-udbrændthed. I samarbejde med Mediyoga International arrangerer hun fordybningsskurser i MediYoga. Udover det underviser hun, på ugentlig basis, egne grupper, hvor alle er velkomne, både dem med skavanker, og dem som ønsker at prioritere den mentale sundhed.



Ann Sofie Deleuran

Ann Sofie er yogalærer, træner og practitioner specialiseret i kvinder og underlivet. Med hjertet forrest ånder og lever hun for yoga & moves, der forandrer kvinders (under)liv. Ann Sofie har også to bøger, en cand.mag. og en coach-uddannelse bag sig. Mere end 10.000 kvinder har været igennem hendes online forløb på sofieb.dk



Mette Kjær Larsen

Mette er uddannet Patanjali yogalærer og GynObs fysioterapeut og indehaver af klinikken styrkditunderliv.dk. Hun arbejder med yoga og kvindepå problematikker i sit professionelle arbejdsliv, herunder graviditet, efterfødsel og overgangsalder.



Soham Johansen

Soham er en af Danmarks helt store yogapionerer. Med mere end 20 års undervisningserfaring i ryggen bliver han kaldt 'den moderne yogas fader', og hans store sans for stil og yogafinesse har vundet ham og hans tidligere yogastudie, Hamsa Yoga Studio, en plads i top 25 "Best Yoga Studios Around The World". Soham trækker på viden fra et livslangt studie af yoga og en akademisk baggrund i bl.a. sanskrit, græsk, latin, arkæologi, historie og ayurveda samt en brændende interesse for naturen.



Hanne Juelsgaard Sørensen

Tidligere gymnast og danser. Lavet og undervist i Iyengar Yoga siden 1990 certificeret i 2003. I 2014 blev Hanne Patanjali Yoga underviser.



Stina Bavnhøj

Stifter af "Fysisk og mental balance". Personlig træner, mindfulness instruktør, coach og yinyoga lærer m.m.



Charlotte Duus

Fysioterapeut, Z-Health Coach, stifter af MoveBetter & NeuroYoga og Bevæg dig for livet - Fitness landsunderviser i yoga.



Michael Berg

Yogainstruktør, Astanga yoga, yin/flow og power yoga. Desuden er Michael coach, healer og shaman, og arbejder intenst med forskellige åndedrætsteknikker.



TILMELDINGSMULIGHEDER

LØRDAG DAGSPROGRAM

– lørdag den 13. november 2021 kl. 09.00-18.00

Deltagerpakke: 5 workshops.

Kost: Kaffe/te, morgenmad. Frokost. Kaffe/te og kagebord.

Priser:

- Ikke-medlemmer: 2.225 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 1.695 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 1.595 kr.

LØRDAG INKLUSIV AFTEN

– lørdag den 13. november 2021 kl. 09.00-22.00

Deltagerpakke: 6 workshops.

Kost: Kaffe/te, morgenmad. Frokost. Kaffe/te og kagebord.

1 x aftensmad

Priser:

- Ikke-medlemmer: 2.525 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 1.995 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 1.895 kr.

SØNDAG DAGSPROGRAM

– søndag den 14. november 2021 kl. 07.00-14.00

Deltagerpakke: 4 workshops.

Kost: Kaffe/the, morgenmad og frokost.

Priser:

- Ikke-medlemmer: 1.695 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 1.295 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 1.195 kr.

LØRDAG OG SØNDAG UDEN OVERNATNING:

Lørdag den 13. november 2021 kl. 9.00-18.00 +
søndag den 14. november 2021 kl. 7.00-14.00

Deltagerpakke: 9 workshops

Kost: Kaffe/te, 2 x morgenmad, 2 x frokost, 1 x kaffe/te og kagebord.

Priser:

- Ikke-medlemmer: 3.495 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 2.695 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 2.495 kr.

OBS: Ingen overnatning.

LØRDAG OG SØNDAG MED OVERNATNING:

Lørdag den 13. november 2021 kl. 9.00-18.00
– søndag den 14. november 2021 kl. 7.00-14.00

Deltagerpakke: 10 workshops

Kost og logi: 1 overnatning på dobbeltværelse, 2 x morgenmad.

2 x frokost. 1 x kaffe/te og kagebord, 1 x aftensmad.

Aftenarrangement: Storytelling og meget blid yoga v/Soham

Priser:

- Ikke-medlemmer: 4.395 kr.
- Medlem DGI eller GymDanmark: 3.495 kr.
- Medlem DGI og GymDanmark: 3.295 kr.

Indkvartering på dobbeltværelse.

Enkeltværelse koster 495 kr. ekstra.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

TILMELDING

Der er frist for tilmelding den 10. oktober 2021

Tilmelding kan ske online på:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/arrangementer/202116013500>

Ved tilmelding kan du vælge én workshop i hvert tidsinterval.

BETALING

Betaling sker ved tilmelding online eller ved at få fremsendt en faktura. Se afsnittet om "tilmeldingsmuligheder" om hvilken kost og logi m.v., der er inkluderet i deltagergebyret. Øvrige drikke- og madvarer er for deltagerens egen regning.

REJSEOMKOSTNINGER

Der ydes ikke rejsetilskud til arrangementet.

UDSTYR

Medbring selv måtte, blokke, tæppe og evt. øjenpude og bolster.





**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

