Lær å holde yoga for ungdommer  
I dette praktisk orienterte kurset vil du:   
- få oppleve 2 forskjellige yogatimer for ungdom.   
- få tips til å sette sammen yogatimer for å gi ro, gi energi, bedre konsentrasjonen m.m.   
- lære om chakraene i relasjon til utviklings psykologi.   
- få ideer til hvordan bruke yoga innenfor tema livsmestring i skolen. Herunder fokus på noen yamas og niyamas, som er yoga sine mer filosofiske livsverktøy for selvutvikling og livsmestring.   
  
Dato: Ny dato kommer  
Sted: Nytt sted kommer  
Tid:   
Pris: 1500,-   
Påmedlingsfrist: Påmelding til Isabelle på tlf 93425396, eller mail: isabelle@heartlight.one, påmeldingen er bindende, og din plass vil først bli bekreftet når beløpet er betalt inn til kontonr: 98520545123.   
  
Ta med: notatbok og penn. Boken "Lek med Yoga" vil være pensum, kjøp den enten på forhånd i din bokandel, eller på cda.no. Boken kan også kjøpes under kursdagen.   
  
Se innslaget på Supernytt hvor Isabelle holder yoga ved en skole sammen med Daniel Gjerde:  
[https://tv.nrk.no/serie/supernytt/201906/MSUB02009819/avspiller](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ftv.nrk.no%2Fserie%2Fsupernytt%2F201906%2FMSUB02009819%2Favspiller%3Ffbclid%3DIwAR3QlbwaJj9QQr1VZRJ2zyaYDIru7GCC5onA3b6sj6SQty_QwNrnlW1Dnu8&h=AT1oNHepvvLeRbUzx709e_QKYMb8s_UKQVs476W7_l8wTtn6BhvxJjd7kA_6vdHoaR5zTZtxuI67Aoj6mZlqE7PrzOUds26VRGl_zwomwz7ZSSRX6IsMhCzBC9nOMKB7FvKNfjV2qoQFwht1oxw4fTgkEQ" \t "_blank)  
Trykk på knappen hvor det står yoga for skolebarn så kommer du rett til innslaget.  
Se post og film fra når jeg holdt yoga for rundt 50 barn fra slummen i India her: [https://www.facebook.com/groups/bachnorge/permalink/3116151371731968/](https://www.facebook.com/groups/bachnorge/permalink/3116151371731968/" \t "_blank)  
Les en av artiklene i PLusstid med yogaøvelser fra boken min her::  
[https://www.plusstid.no/helse-og-velvaere/helse/fysisk-aktivitet/derfor-trenger-barn-yoga?fbclid=IwAR33KNNA83wTJEjKMW6dyNP8-ZlGOAA0dnt1fYm7xMJEzI-qPnU16NiKf\_4](https://www.plusstid.no/helse-og-velvaere/helse/fysisk-aktivitet/derfor-trenger-barn-yoga?fbclid=IwAR0ucVYnXYT4BzKMNAFSFk-EySZhUBBpLlzdZuHB1gvCZn71X55mrkAx_58" \t "_blank)  
Les mer om yoga og andre kurs på [www.heartlight.one](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.heartlight.one%2F%3Ffbclid%3DIwAR0i2oBw5y7Ksf6Hzm_DiPyZIZvh2GqgcNS_vKsJdg4rpXa_3K7uycQEZLU&h=AT1YyhAzJeOAiAwVGkS8NBYso8AwvBopFLCaFRYmx241fePVGA_MdT_KHwjyPmTkfQmKOaH3zws-knk1mdVv6-YmE1J6xVlqzV8yigQvOTlusUk8j9ChKilVgC_Y6cZlsaLy0_DlyFz46pxeXp3CgqQ-Xw" \t "_blank)  
  
Kursholder Isabelle Schjelderup er forfatter av boken «Lek med Yoga» utgitt på CappelenDamm akademisk i 2019. Boken viser yoga for barn gjennom de 4 årstidene. Hun er igang med bok 2, som har arbeidstittel «Yoga og livsmestring for skolebarn og ungdom». Medforfattere er psykologspesialist Belinda Ekornås og professor i psykologi Ingunn Hagen. Isabelle er også mor til 4 barn. Hun er sosionom med videreutdanning i Akutt og Ambulant krisehåndtering. Hun er yogalærer, mindfulness instruktør, helhetsterapeut og lyd og vokalhealer, lærer i den Internasjonale Bachterapeut utdannelsen, og har flere andre komplementær medisinske fordypningsområder.