



**MINDFULNESS &
YIN-YOGA
TILLSAMMANS
ARBETSBOK**

KURSINNEHÅLL



VARMT VÄLKOMMEN

till Mindfulness & Yin-Yoga tillsammans!

MINNESANTECKNINGAR

Den här arbetsboken fungerar som översikt över veckornas innehåll.

Här för du dina egna anteckningar så att du kan följa din utveckling, reflektera samt ställa frågor vid workshops.

LOGG

Det finns också en logg så att du kan fylla i din dagliga träning.

BARA FÖR DIG

Arbetsboken är DITT eget arbetsmaterial och inte till för att du ska redovisa för någon annan vad du gjort om du inte själv vill.

Min rekommendation är att du för anteckningar för att verkligen se vad som händer för dig under åtta veckor.

Lycka till med din träning!

INTROVIDEO & UPPSTARTSMÖTE

Se introvideon, fyll i din självskattning & bekanta dig med meditationsövningarna.

1.

KURSINNEHÅLL VECKA 1.

Medveten närvaro, Intention med din träning, Motstånd & Hinder.

2.

KURSINNEHÅLL VECKA 2.

Din andning & Ta makten över ditt liv med mindfulness.

3.

KURSINNEHÅLL VECKA 3.

Kropp, Tanke & Känsla. Vår kropp är vårt varningssystem.

4.

KURSINNEHÅLL VECKA 4.

Avsikt, Uppmärksamhet & Attityd. Att rikta sin uppmärksamhet på ett speciellt sätt.

5.

KURSINNEHÅLL VECKA 5.

Hur kan vi använda verktyget S O A S?

6.

KURSINNEHÅLL VECKA 6.

Lugnare med Mindfulness, Minska Oro & Stress. Hjärnan och Mindfulnesssträning.

7.

KURSINNEHÅLL VECKA 7.

M B S R - Mindfulnessbaserad Stressreduktion.

8.

KURSINNEHÅLL VECKA 8.

Backspegel. Reflektion & Din rutin för fortsatt träning.

SJÄLVSKATTNING 1.



VÄLKOMMEN !

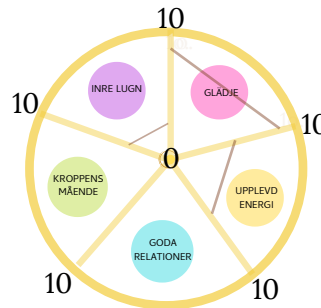
- Sätt dig i lugn och ro och gå igenom olika områden i ditt liv.
- Skatta var du själv känner att du befinner dig på skalan 1-10 i varje område, där 1 är lägst och 10 är högst (det önskvärda).
- Dra ett rakt streck i varje tårtbit från den siffra du kommer fram till och se ditt nuläge växa fram i hjulet. Färglägg gärna.

KURSSTART

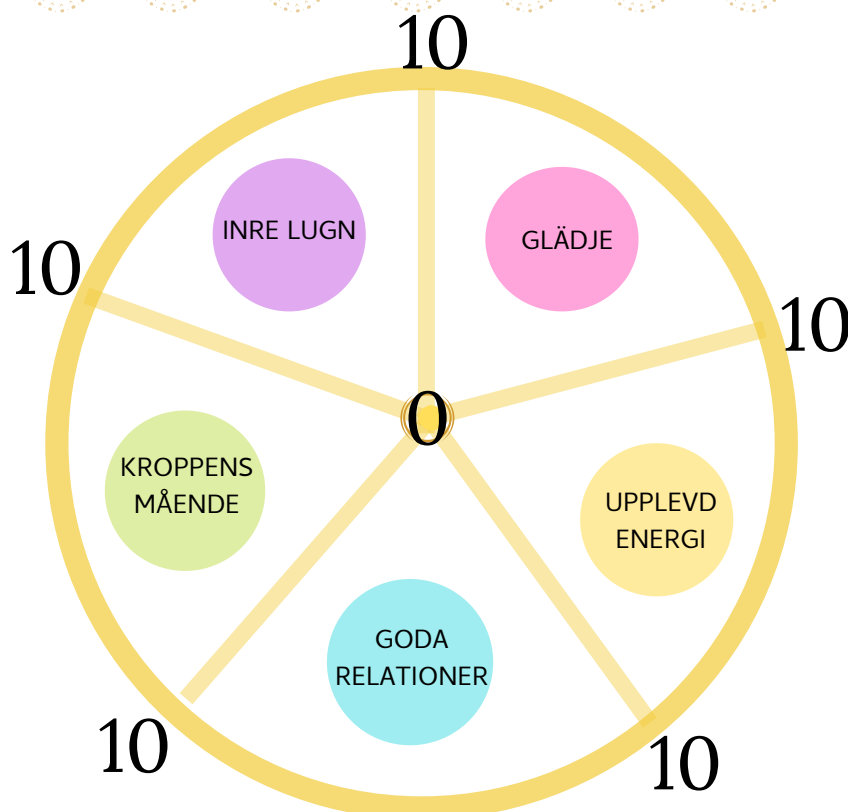
Fundera över din situation idag och hur du upplever olika områden i livet.

Exempel

- Inre lugn - 3
- Glädje - 9
- Upplevd energi - 5



Fyll gärna i trekanten som du får i varje ruta med färg så det blir tydligare.



VECKA 1.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 1.
- Gör din dagliga övning varje dag.
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag och jag rekommenderar att du denna vecka gör kroppsskanning tre gånger under veckan.

Lycka till med din träning!

1.

KURSSINNEHÅLL VECKA ETT

Medveten närvaro, Intention med din träning, Motstånd & Hinder.

EGNA NOTERINGAR



	Kroppsskanning	Andningsankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrationsövning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

VECKA 2.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 2.
- Gör din dagliga övning varje dag.
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag och jag rekommenderar att du även denna vecka gör kroppsskanning tre gånger.

Lycka till med din träning!

2.

KURSIONEHÅLL VECKA TVÅ

Din andning & Ta makten över ditt liv med mindfulness.

EGNA NOTERINGAR



	Kropps- skanning	Andnings- ankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrations- övning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

VECKA 3.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 3.
- Gör din dagliga övning varje dag.
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag och jag rekommenderar att du denna vecka gör kroppsskanning minst en gång.

Lycka till med din träning!

3.

KURSSINNEHÅLL VECKA TRE
Kropp, Tanke & Känsla. Vår kropp är vårt varningssystem.

EGNA NOTERINGAR



	Kropps- skanning	Andnings- ankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrations- övning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

VECKA 4.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 4.
- Gör din dagliga övning varje dag.
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag och jag rekommenderar att du denna vecka gör kroppsskanning minst en gång.

Lycka till med din träning!

4.

KURSIONNEHÅLL VECKA FYRA

Avsikt, Uppmärksamhet & Attityd. Att rikta sin uppmärksamhet på ett speciellt sätt.

EGNA NOTERINGAR



	Kropps- skanning	Andnings- ankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrations- övning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

VECKA 5.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 5.
- Gör din dagliga övning varje dag.
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag och jag rekommenderar att du denna vecka gör kroppsskanning minst en gång.

Lycka till med din träning!

5.

KUR SINNEHÅLL VECKA FEM

Hur kan vi använda verktyget S O A S?

EGNA NOTERINGAR



	Kroppsskanning	Andningsankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrationsövning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

VECKA 6.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 6.
- Gör din dagliga övning varje dag,
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag och jag rekommenderar att du denna vecka gör kroppsskanning minst en gång.

Lycka till med din träning!

6.

KURSSINNEHÅLL VECKA SEX
Lugnare med Mindfulness, Minska Oro & Stress. Hjärnan och Mindfulnesssträning

EGNA NOTERINGAR



	Kropps- skanning	Andnings- ankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrations- övning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

VECKA 7.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 1.
- Gör din dagliga övning varje dag,
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag.

Lycka till med din träning!

7.

KURSINNEHÅLL VECKA SJU
M B S R - Mindfulnessbaserad stressreduktion.

EGNA NOTERINGAR



	Kroppsskanning	Andningsankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrationsövning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

VECKA 8.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 8.
- Gör din dagliga övning varje dag,
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag.
- Gör din egen plan för fortsatt träning.
- Fyll i självskattning
Lycka till med din träning!

8.

KURSSINNEHÅLL VECKA ÅTTA
Bakspegel. Reflektion & Din rutin för fortsatt träning.

EGNA NOTERINGAR



	Kropps- skanning	Andnings- ankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrations- övning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

MIN PLAN



STORT GRATTIS!

Du är nu inne på sista veckan i programmet på åtta veckor. Jag hoppas att du har uppskattat kursen hittills och att du känner mer inre lugn och har motivation att fortsätta din utveckling. En spännande resa där du lär känna dig själv ännu mer.

Lycka till med din träning!

NY RUTIN

Svara på frågorna nedan och gör din egen plan för fortsatt träning.

MIN PLAN



VAD MOTIVERAR MIG ATT FORTSÄTTA ?

Varför ska jag fortsätta med mindfulnessträningen?
Vad är viktigt för mig?

Vad har jag att vinna på att fortsätta med
träningen?

Vad har jag att förlora på att fortsätta med
träningen?

Hur ska jag göra för att vidmakthålla träningen?

SJÄLVSKATTNING 2.



VÄLKOMMEN !

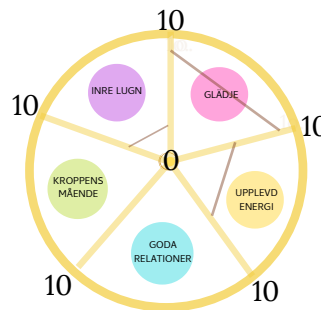
- Skatta var du själv känner att du befinner dig på skalan 1-10 i varje område, där 1 är lägst och 10 är högst (det önskvärda).
- Dra ett rakt streck i varje tårtbit från den siffra du kommer fram till.
- Jämför ditt resultat med ditt första hjul vid kursstart.

UPPFÖLJNING

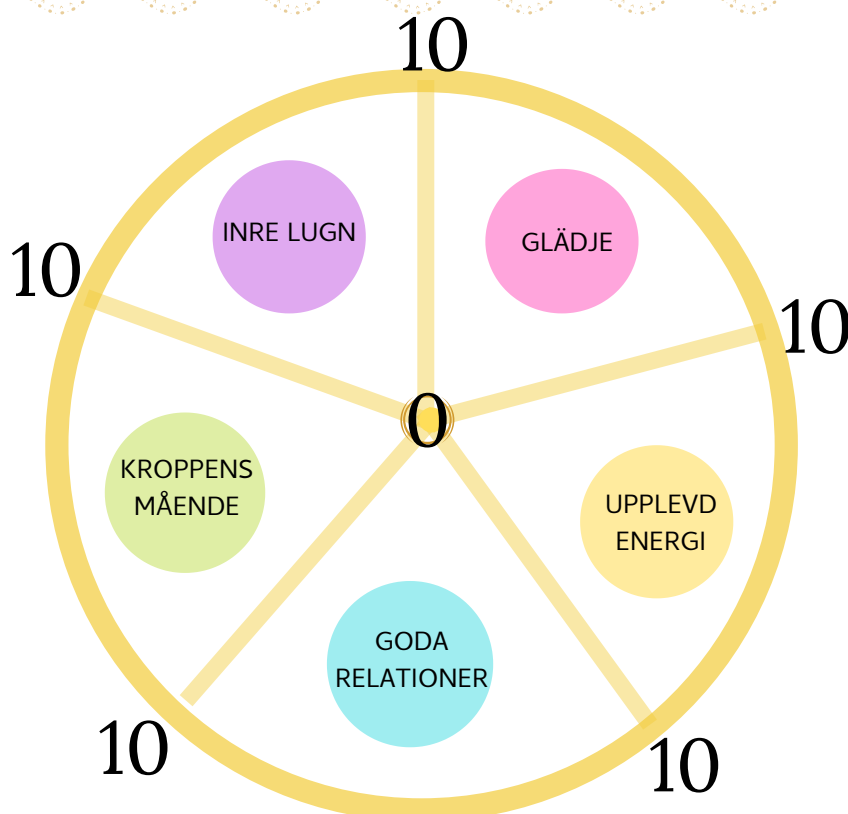
Fundera över din situation idag och hur du upplever olika områden i livet.

Exempel

- Inre lugn - 3
- Glädje - 9
- Upplevd energi - 5



Fyll gärna i trekanten som du får i varje ruta med färg så det blir tydligare.



YIN-YOGA



Hej,

Här följer de vanligaste av de Yin-Yoga positioner vi gör på klasserna.

Du kan här se hur positionen ser ut och hur den påverkar kroppen.

Här kan du själv välja de övningar du själv önskar och sätta ihop ditt egna program.

Lycka till!



TROLLSLÄNDAN

Trollsländan sträcker ut rygg, baksidan av lår och axlar.

Meridianer: lever/gallblåsa & njurar/urinblåsa

Element: trä & vatten



YIN-YOGA



SFINXEN

Sfinxen är bra vid smärta i ländryggen med anledning av att de nedre ryggkotorna pressas samman.

Övningen ökar blodcirkulationen i höftregionen och fyller hela kroppen med energi.

Meridianer: urinblåsa/njurar & mage/mjälte

Element: vatten & jord



SADELN

Sadeln hjälper till att mjuka upp stel höftböjare. Perfekt för personer som joggar och även de som sitter mycket på en stol.

Meridianer: mjälte/mage & njurar/urinblåsa

Element: jord & vatten



YIN-YOGA



GRODAN MED STÖD

Grodan med stöd drar ut höfterna och insidan av låren. Den lugnar också oro.

Meridianer: lever/gallblåsa, njurar/urinblåsa, hjärta/tunntarm & lunga/tjocktarm
Element: trä, vatten, eld & metall



SVANEN

Svanen öppnar upp stela höfter och stumma ljumskar, framsidan av låren, sätesmuskeln och höftböjaren.

Meridianer: lever/gallblåsa & mjälte/mage
Element: trä & jord



YIN-YOGA



DRAKEN

Draken är en bra ljumske- och höftöppnare.

Meridianer: lever/gallblåsa & njurar/urinblåsa.

Element: trä & vatten



HAPPY BABY

Happy Baby öppnar upp höfterna, stärker armarna och drar ut nedre delen av ryggen. De inre organen får också en sammanpressning och stimuleras.

Meridianer: mjälte/mage, lever/gallblåsa, lungor/tunntarm & hjärta/tjocktarm

Element: jord, trä, metall & eld



YIN-YOGA



LIGGANDE VRIDNING

Liggande vridning balanserar hela nervsystemet och löser upp spänningar i ryggraden. Den är också bra mot magproblem då tarmarna får stimulans.

Meridianer: mjälte/mage, hjärta/tunntarm, lunga/tjocktarm & lever/gallblåsa

Element: jord, eld, metall & trä



HUKSITTANDE

Huksittande position drar ut ryggen, baksidan av vaderna samt öppnar upp höfterna.

Meridianer: hjärta/tunntarm, lunga/tjocktarm, lever/gallblåsa & njurar/urinblåsa

Element: eld, metall, trä & vatten

