



LÄS DET HÄR FÖRST

Varmt välkommen till I AM Academy – och denna utbildning: I AM NOW – med mig Göran Boll. Innan du börjar titta på den första filmen och läsa den första PDF:en – Läs dessa punkter först.

Här kommer några konkreta förslag på HUR du tar dig an denna utbildning – speciellt om du bara har lite, eller ingen tidigare erfarenhet av yoga:

1. Titta igenom alla filmer ett varv först

Det ger dig en övergripande upplevelse av vad utbildningen strävar efter att förmedla. Helheten är viktig. Därefter återkopplar du, en i taget, till film efter film, för ökad fördjupning i de olika avsnitten.

2. Läs parallellt igenom de bifogade PDF:erna

Vi tar till oss kunskap på olika sätt. PDF-texterna följer – och kompletterar filmerna, där finns även ett antal klicklänkar i varje PDF för fördjupning inom olika områden.

3. Börja med andningen

Känn att du hittar in i och förstår det yogiska andetaget – detta är det viktigaste, mest centrala inom yogan. Livet består av andetag. Lagg tid på att bli god vän med din andning och din andningsapparat. Allt annat i yogan utgår från detta. Börja här!

4. Fortsätt sen med resten av LILLA VERKTYGSLÅDAN

Dessa noga utvalda 16 verktyg/komponenter/övningar är en mycket bra början på den större, djupare yogiska resan. Enkla verktyg, utprovade på stora grupper under många år, testade och utprovade ända upp på doktorshatt- och Nobelpristagnivå av välrenommerade forskare, både i Sverige och internationellt.

5. Ställ frågor – ta hjälp

När du tittat på en film, läst PDF:en, klickat på länkarna – och frågor uppstår – ta hjälp! Utöver att du själv naturligtvis kan googla vidare på egen hand så finns inom ramen för utbildningen olika resurser att ta till:

- Det slutna Facebook forumet där nuvarande och tidigare kursdeltagare finns att prata med
- De tre Zoom-träffarna kopplade till utbildningarna har alla tid avsatt för alla dina frågor
- Du kan alltid [maila mig direkt](#) med de frågor som du har kring utbildningen och yogan