



I AM NOW-2

EN I AM UTBILDNING – UPPLÄGG



Medvetenhet  Hälsa



EN UTBILDNING

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar dock riskerna för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

Är det så att vårt behov av kunskap, sunt förnuft och insikter, av strukturer och tekniker för högre medvetenhet och djupare eftertanke ökar? Söker vi en värld där förnuftiga människor kan välja klokare i sina egna liv och utse visa, insiktsfulla personer att företäda sig i de större sammanhangen?

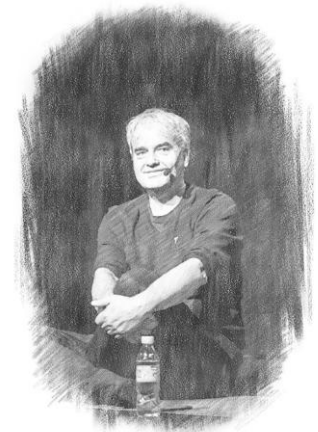
Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart JA! De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM som är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Denna utbildning: I AM NOW – 2 innefattar ett stort antal korta, enkla sekvenser för dig att utöva och förmedla vidare till andra. De är skapade i en strävan att bidra till att ge människor verktyg för att kunna stanna upp i sin vardag och med hjälp av dessa korta depåstopp börja återskapa balans, förbättra sin hälsa och fördjupa sin egen medvetenhet.

Göran Boll som skapat I AM och som grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom världen, har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 1998-2018 medverkade han i 90 procent av all forskning på yoga i Sverige. Internationellt har Göran föreläst om yoga i Skandinavien, Europa, USA, Brasilien och Indien. Läs mer om Görans bakgrund [HÄR](#).

I AM NOW – 2 som är en fördjupning av NOW – 1 fortsätter sträva att göra yogan till en del av din vardag. Att en stund varje dag ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan, alternativt välja en sekvens från P-A-M eller på annat sätt göra det som fungerar i din vardag!

Online träning är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst www.iamyoga.online kan du utbilda dig, delta i workshops, öppna klasser med mera. Där finns hundratals kortare och längre pass, meditationer, enskilda övningar, poddar, meditationsmusik och mycket annat.



För mer information om I AM, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar samt få löpande utskick eller kontakt i andra sammanhang:

www.iamyoga.online, goran@iamyoga.online eller (+46) 0730 93 03 30

Följ gärna på [Facebook](#) och [Instagram](#)



I AM NOW-2

HUR UTBILDNINGEN ÄR UPPLAGD – strukturellt

Varmt välkommen till denna andra lektion i NOW-2. Den handlar om och går igenom hur NOW-2 är upplagd – struktur, material mm. I sitt grundläggande upplägg påminner den om NOW-1. NOW-2 består, som du såg i förra PDF:en, av:

- **22 lektioner, med en eller flera filmer i varje, där jag fördjupar dig, djupare in i NOW.**
- **22 PDF:er som tydligt fördjupar filmerna, med massor av klicklänkar för mer läsning.**
- **I AM FOR YOU – som är en ny sektion i onlinetjänsten**
- **P-A-M – 50 nya korta pass, kompletta yogiska sekvenser på mindre än 20 minuter**
- **Tre Zoomträffar där vi pratar om allt det här – där du får alla dina frågor besvarade.**
- **Ett slutet forum där alla NOW-deltagare kan mötas, diskutera, hjälpa och stötta varandra.**

De filmade lektionerna med sina PDF:er – dessa har en inspirerande, fördjupande funktion. PDF:erna i NOW-2 är, generellt sett, mer omfattande, mer detaljerade och mer djuplodande än i NOW-1. Fler klicklänkar – mer att läsa!



Zoomträffarna – som spelas in, är längre än de var i NOW-1, utgör tillsammans med forumet bitar som har till syfte att stötta dina processer, och verktygslådorna sen, med sitt innehåll, dessa handlar om det du gör själv i processen. Tematiskt ser zoom träffarna ut så här:

Zoom-träff 1 handlar om *Människan som energivarelse*. Här fokuserar vi tematiskt på chakra, prana och kundalini, där vi diskuterar och delar med oss av våra olika tankar kring det här sättet att se och resonera. Vi pratar om *P-A-M*, om *I AM FOR YOU*, de lite längre passen – och annat.

Zoom-träff 2 – *Präglingar, Unlearning, Hälsa & Ohälsa i vår tid*. Denna andra träff har huvudfokus på HUR allt hänger ihop – och hänger ihop med chakrasystemet – så väl som med kvantfysiken. Vi tittar på olika pedagogikfrågor, hur man tänker och väljer bland alla olika yogiska verktyg, utifrån hur ens deltagare mår – och en del annat på samma tema.

Zoom-träff 3 – *Sammanfattande, Om Framtiden, Frågor & Svar*: Den tredje zoomträffen har en öppen agenda. Här sammanfattar vi utbildningens olika delar, sammanfattar allas olika upplevelser, funderingar och reflektioner om utbildningen och inför framtiden. Det är dina behov som styr denna 3e träff. Här rätar vi ut alla kvarvarande frågetecken!

Det öppna blocket – Precis som under NOW-1 så är gemensamt för alla zoomträffar i NOW-2 att alla typer av frågor och reflektioner är välkomna, vi har en väl tilltagen frågestund på slutet – och Zoom träffarna spelas in, så du kan gå tillbaka, titta och lyssna igen på det vi har gått igenom. Eller om du var sjuk, ta igen det missade tillfället.

Forum – Knutet till utbildningen är samma forum på hemsidan som tidigare, där du kan prata med andra som går, eller har gått de olika NOW-utbildningarna, dela erfarenheter, ställa frågor, där alla medverkande stöttar och hjälper varandra på traven.



Verktyslådan: sekvenserna i onlinetjänsten, själva basen i utbildningen, den utökas löpande, bla. med 50 korta, kompletta yogiska sekvenser, 15-20 minuter – **P-A-M**. De ligger under onlineträning i tjänsten. P-A-M står för **P** - *pranayama* (andning), **A** - *asana* (ställningar/rörelser) och **M** - *meditation*. En andningsteknik, en yogaövning – och en meditation i varje P-A-M = en komplett sekvens.

Utöver P-A-M introducerar NOW-2 också, via sektionen I AM FOR U, de längre passen i online tjänsten, pass på 45-75 minuter. I dessa så ingår även, på slutet av varje pass, Wabing, benskaket. Jag gick igenom detta i den avslutande lektionen i NOW-1. Kika gärna på den igen. Wabing är en mycket bra, djupgående avspänningsteknik som ingår i alla längre I AM pass.

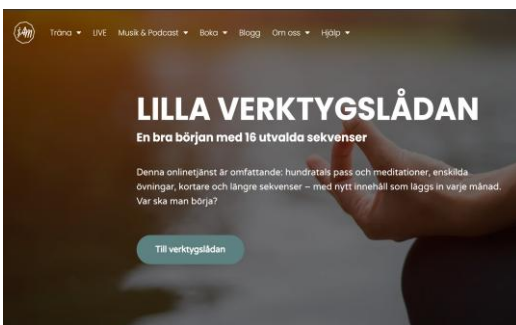
Du tillägnar dig instruktörskunskaper i WABING via en separat utbildning, online, på svenska, som du kan läsa mer om på hemsidan: www.wabenation.com. Ska du lära ut de lite längre I AM-passen, så behöver du den kunskapen.



OCH – Wabing delen är ett krav för diplomering i NOW-2.

Diplomering: För att bli diplomerad ska du också spela in dig själv, där du inför kameran resonerar kring en person som kommit till dig med någon slags obalans eller krämpa, hur du yogiskt sett tänker och funderar, vilka frågor du ställer, vilka råd och övningar du ger personen. När filmen är inskickad och godkänd får du ditt diplom. Du kan se en kort film i slutet av kursen där jag ger ett exempel, som inspiration för hur en sån film kan se ut. Den ligger som en av filmerna i lektion 21 i utbildningen.

OCH! Du behöver ha fullgjort NOW-1 och fått det diplommet, för att också få ditt NOW-2 diplom. Du kan naturligtvis gå 2:an enbart för din egen skull, det går fint, men diplomering här kräver även att du har diplomering från NOW-1.



Lilla Verktyslådan: med sina 16 enkla, mycket bra, väl utprovade tekniker som ger tydliga effekter, väldigt snabbt, den ligger numera gratis tillgänglig för allmänheten, som en fin introduktion till I AM.

Man behöver bara registrera en e-postadress, sen är det klart – permanent tillgång! Så den länken kan du gärna gödsla med, & sprida information om, som ett sätt att öka intresset för det du gör.

I AM FOR U – Under denna rubrik i onlinetjänsten ligger, för att ta en liknelse, ett antal lite mer Spotify-inspirerade film spellistor – personligt och behovsmässigt utformade spellistor, med förslag på kortare och längre pass – och hela kurser, för den som, utifrån ett antal olika förutsättningar vill fördjupa sig. Här ingår *Wabing* i de längre passen.



Så, så här ser upplägget ut. Bekanta dig nu med alla dessa nya verktyg, PAM och I AM FOR U – och lycka till med förkovrandet!