



MODUL 1

Här nedan finner du allt du behöver för att börja din kurs i Desk Detox Yoga för kontorsvärk. Förutom det praktiska hitta du några övningar som du genast kan sätta igång med att göra.

Fyll i "check-in listan" för dig själv innan kursstart så tar vi oss vidare tillsammans efter det! Använd veckolistor för att enkelt se din praktik.

Varmt välkommen, du är på rätt ställe för att må bättre i din vardag.

Möjligheterna med kursen

1

I den här kursen kommer du att på ett enkelt och effektivt sätt, gå från att känna värk, stressad och ofokuserad, till att känna dig smidigare och uppleva en mer lugn och fokuserad arbetsdag.

Kursen är för dig som aldrig har yogat. Men även för dig som är van vid andra typer av träning och även van s.k. yogis. Den är till dig som vill skapa en varaktig rutin mitt i arbetsvardagen som hjälper dig må bra.

Men. Som med alla rutiner, tar det tid och en dedikation om du ska lyckas.

Så följ min metod. Bestäm dig var, när, hur ofta. I kursen får du en ordentlig kick-start in i en ny rutin som jag ska göra allt för att du ska lyckas med. Jag finns med dig under en månad med coaching, yogarörelser, pepp och frågestunder.



2 Välkommen hit

HEJ!

I den här kursen kommer jag att guida dig och vara din coach i en månad. Med mig får du den extra pushen när du behöver och vägledning när det känns motigt. För det är så det är när du ska lära dig en ny rutin. Låt mig kort berätta vem jag är och hur jag kan hjälpa dig.

Som många jobbade jag heltid+ på kontor där stress och leveranser var en del av vardagen. Riktigt roliga jobb med härliga kollegor, men ändå höll jag inte.

Redan på mitt första jobb fick jag "musarm" och trots ergonomiska produkter har värken följt mig genom hela arbetslivet. Jag har upplevt stela axlar och nacke och regelbundet gått på massage för tillfällig lindring. Tillslut utmattad och med värk i kroppen. Där hoppas jag inte du är.

Jag vill hjälpa och ge dig det jag själv behövt för att hålla i längden utan att kanske behöva ändra helt radikalt.

2009 kom jag första gången i kontakt med yogan. Tio år senare bestämde jag mig för att starta mitt yogaföretag och hjälpa andra i och med min erfarenhet.

Yogan är ett fantastiskt verktyg för Desk Detox. Välkommen hit och låt mig visa dig hur!

Karin

3

Metoden

Varje vecka släpps en ny modul med olika övningar och klasser. Min metod bygger på att du de första stegen får enkla rörelser du lätt kan repetera och lära dig.

Rörelserna tar med dig och fortsätter repeterar, men steg för steg bygger du på med mer fördjupande Desk Detox.

Samtidigt har du check-listor för att följa din utveckling och skapa en rutin som passar dig.

Innehåll:

Kursen består av 4 moduler och en "egen-praktik" vecka, mellan modul 2 och 3. Under den egna praktiken släpps ingen ny modul utan syftet är att du ska repetera tidigare moduler och samla på dig frågor om du har.

Modulerna har 7-8 lektioner som är inspelade med yogaövningar på 5 min samt ett längre pass i slutet.

Jag rekommenderar dig att se filmerna först. I arbetsboken finns även övningarna beskrivna i text. Arbetsboken är till för att du lättare ska kunna komma ihåg och repetera övningarna, vart du än är.

Varje vecka har du listan att skriva i och följa din utveckling. Här samlar du även dina frågor du kan ställa i facebookgruppen och på veckans Zoom-live träff.

Med den här metoden att följa modulerna under en månad kommer du att skapa en rutin som passar din vardag. Du bestämmer själv när, var, hur ofta. Men som vanligt. Ju oftare desto bättre resultat kommer du att få.