

Tikva



BLI DIPLOMERAD TIKVA-INSTRUKTÖR

KUR SINNEHÅLL • Teori och praktik • Därför Tikva • Det kännetecknande hos Tikva • Du kommit själv • Se människan • Vinn över ditt behov av bekräftelse • En god lärare • Kompletta träningsprogram med tydliga illustrationer • Den kristna värdegrund • Tikva Stretch • Massor av inspiration.

TID Totalt 4 dagar, uppdelat på två tillfällen – mellanperioden ger deltagarna tid för reflektion och utvärdering.

PLATS Se www.tikva.se!

AVGIFT Priset 3.390:- inkluderar Tikva-musik, dokumentation, måltider.

TIKVA-MUSIK Varje deltagare får med sig en CD med specialskrivna Tikva-musik och en bok med texter till musiken.

DOKUMENTATIONEN En grund att stå på, ett dokument som efter utbildningen kan användas i ditt arbete.

FÖRKUNSKAPER För att bli "Diplomerad Tikva-instruktör Avslappning" krävs inga förkunskaper. För att bli "Diplomerad Tikva-instruktör Aktivitet" krävs att du har förkunskaper i anatomi. Det finns en särskild Anatomiutbildning – fråga oss om detta!

DIPLOMERING Alla som deltar i ett Tikva-pass ska vara trygga och veta att instruktören är utbildad för behov som finns i t ex kommun och landsting. En diplomerad instruktör ska ej vid utvärdering av kursdeltagarna säga att instruktörer kommer att publiceras på www.tikva.se under september 2009. Ett teoretiskt prov och ett praktiskt prov kommer att göras. Det teoretiska provet genomförs under kursdagarna. Av praktiska, geografiska skäl kan vissa deltagare skickas in för utvärdering.

ANMÄLAN Kan göras så snart nästa utbildningstillfälle bestämts – är du med i vårt utbildningsprogram? All information före alla andra.

MER INFORMATION Behöver ditt företag, föreningen eller församlingen få mer information? Hör av dig! Mimmi kan bokas för föreläsning, kurser på andra orter och prova-på-pass.

PRESENTATION AV TIKVA

Tikva är ett ord på hebreiska och betyder HOPP, som i "förhoppning", "hoppas", "tro".

Träningsformen Tikva är utvecklad av Mimmi Edin som fick idén till Tikva under arbetet med sin egen wiplash-skada, mötet med människor från olika bakgrund och sjukskrivna som ofta har svårigheter både med kroppsövningar och förhoppningar.

Responsen kom omedelbart. De positiva förändringarna likaså.

TIKVA ÄR ÖVNINGAR FÖR HELA MÄNNISKAN – KROPPSRÖRELSER, NYA TANKAR, NYA INRE BILDER

Kroppsövningarna är enkla men effektiva för smidighet, andning och blodcirkulation.

Ord som talas under passet bygger upp och uppmuntrar, förändrar tankar.

De inre bilderna är vad idrottare brukar kalla målbilder – positiva bilder av sig själv och andra.

DELTAGARNA ÄR MED EFTER EGEN FÖRMÅGA – ALLA KAN DELTA

De som kan är delaktiga i alla kroppsövningar, en del lyssnar sig bara igenom passet.

Målet är att du som deltar ska förstå att du är en del av något större. Innanför inte utanför.

Du är beroende men också utan att göra något mer än att finnas till bidrar du med mycket.

ÖVNINGAR & TIKVA-ORD Enkla och effektiva kroppsövningar för smidighet, andning och blodcirkulation. Uppmuntrande ord som bygger upp och ger dig positiva bilder av dig själv och din omgivning. Tikva finns i flera varianter, en del kräver inte ens klädombyte, speciella lokaler eller utrustning. Tikva ger träning för hela dig.

MUSIK Självklart finns det mycket musik som passar på ett Tikva-pass. Fördelen med den specialskrivna Tikva-musiken är just det att den är specialskriven för Tikva. Erfarenheten visar att den bästa musiken att använda är musik utan sång. En annan betydelsefull fördel är att musiken, specialskriven av Fredrik Larsson, kan användas utan att betala STIM-avgifter.

Du ska så klart betala för Tikva-musiken (inte kopiera den) men de avgifter som vanligtvis betalas för att spela musik på träningspass gäller inte för Tikva-musiken.

UTRUSTNING & LOKAL Något som spelar upp musiken. En lugn miljö - inne eller ute.

Krängla inte till det. Lägg vikten på trivsel och lugn miljö när du väljer lokal.

En konferenslokal fungerar utmärkt - eller en lugn park, trädgård.

PÅ GÅNG

• Barn-Tikva • Tikva-kläder

LÄMNA OSS DINA KONTAKTUPPGIFTER PÅ www.tikva.se

så får du kontinuerligt information om allt spännande som händer.

