

RÖSTER OM IAM INSTRUKTÖRSUTBILDNING

Hösten 2019 genomfördes den första instruktörsutbildningen i IAM Projektet. Utbildningen som är en fördjupning in i det yogiska för dig som erfaren utövare, redan är instruktör eller lärare har tagits emot väl av deltagarna.



Utbildningen har varit både pedagogisk och utmanande. Jag har kunnat fördjupa mina kunskaper både teoretiskt och praktiskt. Det gör mig tryggare, säkrare och ger fler instrument i mitt instruerande till elever. Så nu kan jag utmana mig i att gå vidare och marknadsföra mig själv.

Göran har ett ödmjukt, kunnigt och proffsigt sätt att förmedla både kunskap och klokhet. Han förklarar på ett enkelt sätt sådant som är både svårt och komplicerat. Jag ger helheten 10 Poäng!

Fler röster om utbildningen på följande sidor. Både reflektioner dag för dag, tema för tema, samt övergripande tankar om hela utbildningen.

Läs mer om utbildningen [HÄR](#)



RÖSTER OM I AM INSTRUKTÖRSUTBILDNING

DAG 1: PRANAYAMA

(Foton: Anette Tamm)

- *Redan när jag kom in i lokalen upplevde jag ett stort lugn. Ljust, rogivande, doftade gott och rymligt. Mycket inspirerande.*
- *Upplägget är toppenbra. Tydligt, väl genomarbetat, håller en bra röd tråd genom dagen.*
- *Så lärorikt och spännande! Älskar att få sammanhang och förklaringar för att förstå, kunna ta in och lära mer.*
- *Helhetsintrycket är verkligen positivt, dagen lämnade mig med ett lugnt sinne, kände mig trött och fullproppad med nya intryck att bearbeta, på flera olika nivåer. Intressant!*
- *Jag tycker om noggrannheten och Görans starka engagemang för det han vill lära ut.*
- *Jag blev väldigt berörd av dagen. Det lite strama formatet skapar utrymme att få vara i sitt.*
- *Göran har fantastiska pedagogiska egenskaper. Han förmedlar anatomi och fysiologi på ett vetenskapligt sätt som ger tyngd åt yogans budskap. Mycket inspirerande framtoning.*
- *Att förmedla genom att skapa bilder är genialt. Göran gjorde ett kanonjobb. Hög inkänning och massor av spännande fakta.*
- *Gillar Görans lugn och tydlighet när han går igenom de olika momenten och vad som händer, han är inspirerande och saklig.*
- *Göran har ett sätt att förmedla kunskap så att det låter lätt – det skall jag ta till mig.*
- *Bra tempo. Märks att Göran jobbat med helheten i materialet. Gillar det.*
- *Kursmaterialet är gediget och tydligt. När jag läser texten får jag flera aha-upplevelser.*
- *Övningarna är kraftfulla, känns så bra. Spänningar och annat lösgörs. Jag känner mig mer närvarande och fokuserad.*
- *Jag uppskattar tydligheten med läxor, förväntningar och att tiderna hålls.*
- *Jag känner mig väldigt tacksam för möjligheten att gå den här utbildningen och är helt övertygad om att jag också har fått den bästa läraren.*



DAG 2: PASSETS PUSSELBITAR & ÖVNINGENS ANATOMI

- *Tusen tack för en underbar utbildningsdag! Jag ger högsta betyg på allt!*
- *Dagen gick verkligen fort och innehåll massor av intressant och bra information och kunskap.*
- *Fortsatt hög kvalitet på ämnena och framfört på ett pedagogiskt sätt. Det skrivna materialet lättförståeligt och välskrivet.*
- *Det var jättebra att dissekera övningarna, jag lär mig mycket på det sättet.*
- *Jag tycker om hur I AM är sammansatt, vad som innefattas i utbildningen; en kombination av både sådant jag är bekant med och sådant som är nytt.*
- *Det är väldigt bra att varva mellan att läsa teori texterna och att sedan lyssna på dem via inspelningarna. För mig har det varit det bästa sättet att ta in all information och kunskap.*
- *Jag tycker dag 2 var ännu djupare och så intressant att höra kring IAM. Det blir ett djupare perspektiv där jag vill lära mig mer. Jag är så tacksam att jag är på denna visdomsresa.*
- *Min helhetsupplevelse är otroligt positiv – både för mig själv i min personliga utveckling, men också allt jag lär mig som jag vill förmedla till andra i framtiden.*
- *Jag märker att jag har ett ökat fokus inåt på ett sätt jag aldrig haft förut och jag känner mig varmare och mjukare, lugnare och mer tillfredsställd inombords och till sättet att hantera livet.*
- *Göran berättar på ett väldigt bra och tydligt sätt under yogapassen, vilket gör det lätt att utföra och förstå övningen. Samma sak med den teoretiska biten, han berättar på ett vis som gör det lätt att lyssna och ta in. Hans kunskapsbank är så stor och jag är väldigt tacksam över att få ha honom som lärare.*
- *Jag är djupt imponerad av helhets tänket. Det känns genuint och äkta. Materialet är underbart, tydligt med bilder och text – och kursledaren sköter sig exemplariskt.*



DAG 3: CHAKRA & KVANTFYSIK

- *Tack för underbara pass och en fin utbildningsdag. Det känns verkligen som fördjupning. Jag tycker om att höra Göran prata om sådant jag har hört om tidigare samt allt det nya, där han gräver sig ner djupt och förtydligar.*
- *Jag tyckte hela dagen var givande. Kvantfysik är superspännande. Inte helt enkelt att omfatta men Göran väcker intresse att läsa mer. Hans skrivna material är utmärkt, allt känns mycket välorganiserat och lätt att ta till sig – och benskakningarna känns jättebra att göra varje dag!*
- *Utbildningen är superbra, allting från lokal, innehåll och lärare – superbra!*
- *Dag 3 gick väldigt snabbt, passen kändes djupgående känslomässigt på många plan och frigörande. Materialet är omfattande och intressant. Lokalerna är jättefina. Göran sköter sig, är engagerad i passen och påläst i det han förmedlar. Är det något han inte vet så tar han intresserat reda på det istället för att låtsas – det är en styrka.*
- *Jag är supernöjd! För mig som person en fin fördjupning och som instruktör kan jag nu ge mer till mina grupper. Har fått så mycket energi!*
- *Lördagens utbildningsdag var kraftfull och *jobbig* men fantastiskt bra och lärorik. Det känns som att lägga ett pussel.*
- *Jag var nästan euforisk efter dagen igår!*
- *Tack för ännu en fantastiskt givande utbildningsdag, jag lämnade yogalokalen som tidigare gånger med både lugn, glädje och ny energi. Så mycket intressant som sades under dagen och att höra om hur de här bitarna hänger ihop. Någonting gick verkligen på djupet och jag har kommit till flera nya insikter.*
- *Göran lyckas få in stora mängder information i sin undervisning, som är starkt koncentrerad, samtidigt som han ger utrymme för vila och eftertanke – jag är mycket nöjd.*
- *Dagen genomgående var väldigt väl disponerad och kändes toppen. Det är till stor hjälp att få texterna innan kurstillfället, kunna läsa och genomföra dagen med fördjupad, teoretisk baskunskap i ryggen. Chakra meditationen var helt fantastisk! Den bär jag med mig.*
- *Kvantfysik är svåra saker, men Göran lyckas verkligen få ner det på en bra nivå där den integrerar med det vi lär oss om yoga. Han har åter satt samman ett användbart, begripligt häfte med information i ämnet.*
- *Tack för en mycket givande utbildningsdag!*



DAG 4: MANTRA & MEDITATION

- Vi hann med så mycket under dagen, känner mig otroligt tacksam. Första yogapasset var en riktig knockout, på ett bra sätt. Tårarna rann under benskaket. Lokal och lärare är toppen!
- Bra med olika meditationsformer för att känna skillnad och vad som passar mig. Bra delad kunskap från Göran. Intressanta vinklingar med kvantfysik – nu tar jag detta till en ny nivå.
- Min helhetsupplevelse är att kursen bara blir bättre och bättre. Jag upplever det som att vi kommer allt djupare in i hemligheterna för varje gång. Göran är så precis i sina beskrivningar och instruktioner. Att beskriva varför man ska meditera skärper mitt sinne, det tvingar mig till större noggrannhet med språket – intellektuellt stimulerande – och jag uppskattar det Göran beskriver som back to basics i sin undervisning, back to Patanjali och tillbaka till forskningen.
- Tack för dag 4 – en skön, intressant upplevelse precis som de tidigare. Jag tycker om hur Göran tydliggör, förklarar och hänvisar till forskningen om hur allt hänger ihop avseende energisystem, chakran, anatomi och nervsystem. Bra att förstå varför en asana, ett mantra och en mudra utförs – och ännu bättre att tryggt kunna förklara det för andra. Dessa delar framstår som mycket gedigna och givande för mig i utbildningen, de förmedlas mycket bra i passen och ger mig en praktisk upplevelse av effekterna. Fint att få testa flera meditationer!
- Detta är så spännande och jag förstår att det här inte är vilken yoga kurs som helst. Det finns ett djup och ett sökande i sig själv och en självmedvetenhet som är mycket intressant. Detta ger mig ytterligare dimensioner.
- En fantastisk dag, som påverkade mig på ett djupare plan. Glad, lugn, i balans, fylld av nya fakta och kunskaper. Bra upplägg, kommer inte på något jag vill ha annorlunda. Personligen märker jag allt tydligare av en djupare mental verkan. Jobbiga insikter blir till erfarenheter att dra lärdom av, där jag kan agera och tänka på nya sätt, när jag ser helheten i vad yoga kan leda till. Djupt tacksam för möjligheten som livet gett mig, att få börja på ett nytt spår!
- Detta är fantastiska dagar, längtar alltid och ser fram emot dem på ett speciellt sätt. Blir imponerad av Görans sätt att förmedla kunskap, det ger energi och stor lust att lära mer. Känner mig otroligt peppad på att börja instruera I AM.
- Är så tacksam för denna utbildning, dag 4 var den bästa och starkaste för mig. Bra upplägg där Göran ger exempel på olika meditationer, chakra, mantra mm. "Humlans surrande" är stark. Allt kursmaterial är fantastiskt, så genomtänkt, det märks att det ligger stor erfarenhet och kärlek bakom – tack! Ser med spänning fram emot nästa utbildningsdag.
- Tack för en fantastisk lördag! Uppskattade de olika meditationerna. Har tidigare känt obehag för gongen men idag hände det något i kropp och sinne som är svårt att förklara.
- Det är en förmån att få gå denna utbildning och fördjupa sig i yogans olika aspekter. Dagen flyger fram! Jag går hem tillfreds och inspirerad på alla plan. Kursmaterialet är välskrivet, bra utformat. Göran förmedlar allt på ett föredömligt sätt. Metodiskt, lättsamt, med mycket positiv energi.



DAG 5: YOGANS HISTORIK OCH FILOSOFI

- *Helhetsupplevelsen av utbildningen så här långt är det känns som ett gott val. Det är alltid bra med ny input. Kursmaterialet har referenser så att man kan läsa vidare om man vill. Göran är bra, tydlig och kunnig.*
- *Utbildningen är otroligt väl genomtänkt och genomförd – imponerande! Att Göran brinner för sitt arbete går inte att ta miste på. Kursen är beroendeframkallande. Hur ska jag kunna klara mig utan dessa regelbundna träffar? Kursmaterialet: fullmatat. Eftersom jag älskar historia var jag mycket nöjd med att Göran fick med så mycket av det historiska perspektivet, även sådant som jag inte kände till förut.*
- *Detta var den bästa utbildningsdagen när det gäller det teoretiska!*
- *Tack för en fin dag! Jag överväldigades av djup tacksamhet; gemenskapen, Görans visdom och spännande kunskap. Jag kommer att sakna detta och förstod på djupet vad I AM som koncept handlar om. Den röda tråden som ÄR att medvetandegöra och själv ta ansvar för sina val. Att jag ÄR all kunskap och inte behöver andra gurus än den i mitt hjärta, min egen sanning. Ser fram emot att kunna föra detta vidare. Tack!*
- *Helhetsintrycket så här långt: genuint o äkta på många plan. Göran är påläst, kursmaterialet är spännande och lättläst. Lokalerna är lika genomtänkta som materialet: artiklar om yoga att läsa, saltlampor, återvinning, handgjorda kuddar – t.o.m. en skål m. gummisnoddar om man glömt det. Borden prunkar med fräsch frukt och yogi te. Kursdagen var fantastisk! Att så enkelt kunna ta oss igenom yogans historia kräver att man är påläst och engagerad. Känner mig så tacksam för material och övningar. Tack Göran för en fint sammansatt kurs!*
- *Vill tacka för utbildningsdagen. Kursmaterialet är gediget. Det ger mig så mycket att gå den, jag har redan börjat ha klasser på jobbet och får mycket positiv feedback.*
- *Jag gick hem fylld av ny kunskap, yogans historia var mycket intressant. Utbildningen är så himla bra! Jag ser hur Göran lagt upp utbildningen steg för steg på ett genialiskt sätt. För mig som inte har någon utbildning i yoga är allt verkligen pedagogiskt utformat. Kursmaterialet före varje träff och sen filmerna att titta på – att ta in kunskap på flera sätt är bra tänkt. Jag känner hur mycket jag lärt och förstått på kort tid. Göran är en så bra lärare, som inspirerar, väcker nyfikenhet och lust att lära ännu mera. Jag är väldigt tacksam att han bestämde sig för att börja utbilda igen, i I AM.*
- *Blev så glad och inspirerad, av övningarna, av Görans generösa delande av erfarenheter och kunskaper, och hans öppenhet för det som är. Även lokalen andas detta: Öppenhet!*



DAG 6: MEDVETENHET + ÖVERGRIPANDE FEEDBACK

- Jag känner mig tillfredsställd på djupet. Det bästa med kursen är att vi fått djupt andliga behov tillfredsställda, inte så lätt i dagens samhälle. Jag är imponerad över det skriftliga materialet, Göran har lagt ned mycket omsorg kring historisk utveckling, vetenskaplig forskning, med medicinska, filosofiska och andliga aspekter av yogan som inspirerar till att läsa mer. Det är en konst att leda en så pass stor grupp och Göran har hanterat detta mycket skickligt, med en vi-känsla av påtaglig ömsesidig sympati vilket berikande oss alla som följd. Många var starkt berörda och upplyfta när vi avslutade.*
- Jag är jättenöjd med utbildningen. Väl genomarbetad, medveten och dagsaktuell med forskning, tankar och reflektioner. Framförallt uppskattar jag Görans yogapass. De berör mig och får mig att gå djupt in i mig själv. Han är en mycket generös lärare.*
- Utbildningen har varit över all förväntan, fullmatad med fakta om yogans historia och filosofi, med tillfälle till reflektion över yoga & kvantfysik, medvetenhet, Patanjalis Yoga Sutras och fördjupning i chakra, mantra, passets uppbyggnad och meditation m.m. Studiematerialet är välskrivet och tydligt, trots komplexa ämnen som kvantfysik och medvetenhet. Upplägget med två teorigblock varvat med pass och tid för reflektion och frågor har varit fint strukturerat utan att det känts kompakt. Tiden har flugit fram! Göran har med sin gedigna yogiska kunskap fint förmedlat de ibland svindlande begreppen kvantfysik, medvetenhet, kundalini och chakra. Som kliniker är jag djupt imponerad av de anatomiska och fysiologiska kunskaper som han besitter. Göran förmedlar en vishet bortom all teori som inspirerar och får oss att lyssna, med en känsla av att ha fått titta in i ett universum av möjligheter. Hela upplevelsen har gett mig en större förståelse och insikt i yogans innersta mening. Jag ser fram emot steg 2 till hösten 2020 och ger denna utbildning betyget 10 av 10.*
- Utbildningen har gett otroligt mycket mer än bara en instruktörsutbildning. Så många insikter som kommit och gett mig möjlighet att förändra mitt sätt att tänka och agera. Jag har fört yogadagbok och kan tydligt se min egen utveckling, hur yogan påverkat kropp och sinne, och inte minst mitt andliga uppvaknande. Görans upplägg är väldigt, väldigt bra, med ett gediget kursmaterial. Hans sätt att lära ut, svara på alla frågor, hänvisa och berätta om studier, hans stora kunnande har väckt nyfikenhet och ett intresse att ta reda på mera, fördjupa mig, läsa och lära. Som helhet får denna fantastiska utbildning 10 poäng. Ett stort tack till Göran.*
- Vilket sjuhelsikes bra jobb Göran gör – alla kände att vi nu är ambassadörer – både för I AM men även för något större. Det är så oerhört spännande att se vad som visar sig bakom nästa krön. De verktyg och den tro på mig själv som I AM ger mig gör livet så mycket roligare.*
- Jag ska nu börja instruera IAM och är supernöjd! Tack för utbildningen! Att ge mig denna värdefulla present att utvecklas som människa och sprida IAM vidare känns underbart. Tack för genomarbetad och gediget material. Göran är kunnig, han skapar trygghet i gruppen, alla frågor är välkomna och det gillar jag. Ett stort plus att han alltid håller tiden. Jag ger utbildningen en 10:a!*



- *Det är lätt att gå vilse i den djungel av yogautbildningar som finns, vilket jag, frustrerad till en början också gjorde. Det handlar inte bara om att hitta rätt yogaform utan även om att finna en lärare som kan leverera sin kunskap. Göran med all sin passion och erfarenhet förmedlar yogans ursprung och historiska utveckling med hjälp av filosofi på ett unikt sätt, som inte bara gör denna mångtusenåriga tradition begriplig, det är nu jag förstår vad yoga innebär på riktigt. Det är en hisnande och spännande men framför allt utvecklande resa, byggd på fakta och evidens som skapar förändring på djupet, som fick oss deltagare att växa, med ny kunskap och nya insikter. Kursmaterialet var pedagogiskt och professionellt upplagt med tillgång till både kurshäften i pdf och videos. En verktygslåda att plocka ifrån när det är dags. Denna utbildning innebär ovärderlig kunskap, för alla, oavsett yogainriktning.*
- *Tack för en fantastisk höst med I AM-utbildningen. Den har gett mig så mycket på så många plan. Alla fördjupande pass med underbara meditationer! Helt fantastiskt att ha ett sådant bibliotek att botanisera i. Jag använder ofta Görans pass, till stor glädje för alla som kommer till mig. Jag ser fram emot en fortsättning!*
- *För mig knöts helheten ihop i slutet. Vi har fått gedigna och genomarbetade dokument. Göran skriver väldigt bra och intressant! Jag hade inte kunnat få en bättre lärare. Det har varit fint att få yogan både live och online. Jag har stort förtroende för Göran och ger hela utbildningen en 9:a!*
- *Tack från djupet av mitt hjärta för en utbildning med både själ och hjärta, är så tacksam att jag fått vara med den här terminen. Har haft galet mycket omkring mig, men stått stadig, andats och mått bra istället för att ryckas med – och det smittar av sig på ett skönt sätt till omgivningen. Jag känner mig trygg och tycker det är så roligt att lära ut yogan. Görans material är så fint och genomtänkt. Tycker även det varit en ynnest att få vara med på Wabing kursen. Otroligt kompetenta personer som förmedlar viktig vetenskap. Helheten får en 10:a!*

