

# 國立東華大學推廣教育 授課教師資料表

教師姓名	林惠鈴	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
任職單位	慈濟大學社會教育推廣中心	職稱	昆達里尼瑜伽教師
專長 (不限於系所 任教科目)	青少年瑜伽、幼兒瑜伽、特殊兒童瑜伽、女人瑜伽、覺知孕育（孕婦瑜伽-產前、產後）、瑜伽經絡與脈輪、阿育吠陀、白譚崔、內觀禪修、子宮藥草按摩		
學歷	東華大學企業管理學系 EMBA		
相關課程之 教學經歷	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.慈濟大學社會教育推廣中心昆達里尼瑜伽教師</li> <li>2.兒童瑜伽課程</li> <li>3.昆達里尼瑜伽教師第一級</li> <li>4.青少年瑜伽師資</li> <li>5.癮症瑜伽訓練課程</li> <li>6.瑜伽經絡要素與魔力</li> <li>7.真實的關係瑜伽課程</li> <li>8.幼兒瑜伽師資</li> <li>9.特殊兒童瑜伽師資</li> <li>10.戶外海邊草地成人瑜伽課</li> <li>11.門諾醫院壽豐分院護理之家長者瑜伽志工</li> </ol>		

照片：





### 課程架構:

第 1 週 課程	課程主題：昆達里尼瑜伽入門與八個脈輪概論
教學內容簡述	<p>一、使同學的大腦能夠瞭解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 總十堂課程規劃說明與學習目標</li> <li>● 上課約訂</li> <li>● 練習瑜伽注意事項</li> <li>● 昆達里尼瑜伽的特色</li> <li>● 八個脈輪能量系統與身心靈的關係</li> </ul> <p>二、使同學的身心靈能夠體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 基礎呼吸法練習與熱身</li> <li>● 基礎體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想入門練習</li> </ul> <p>三、Q&amp;A</p>
第 2 週 課程	課程主題：第 1 個脈輪--海底輪
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海底輪與身心靈的關係說明</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> <li>● Q&amp;A</li> </ul>
第 3 週 課程	課程主題：第 2 個脈輪--生殖輪
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生殖輪與身心靈的關係說明</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> <li>● Q&amp;A</li> </ul>

第 4 週 課程	課程主題：第 3 個脈輪--臍輪
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 臍輪與身心靈的關係說明</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> <li>● Q&amp;A</li> </ul>
第 5 週 課程	課程主題：第 4 個脈輪--心輪
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心輪與身心靈的關係說明</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> <li>● Q&amp;A</li> </ul>
第 6 週 課程	課程主題：第 5 個脈輪--喉輪
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喉輪與身心靈的關係說明</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> <li>● Q&amp;A</li> </ul>
第 7 週 課程	課程主題：第 6 個脈輪--眉心輪
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 眉心輪與身心靈的關係說明</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> <li>● Q&amp;A</li> </ul>
第 8 週 課程	課程主題：第 7 個脈輪--頂輪
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頂輪與身心靈的關係說明</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> <li>● Q&amp;A</li> </ul>
第 9 週 課程	課程主題：第 8 個脈輪--能量圈
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能量圈與身心靈的關係說明</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> <li>● Q&amp;A</li> </ul>
第 10 週 課程	課程主題：整合八個脈輪
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 這一期的最後一堂課，我們將前面所經驗的八個脈輪作整合，經由練習一次激活平衡八個脈輪。</li> <li>● 呼吸法練習與熱身</li> <li>● 體位法練習組合</li> <li>● 大休息療癒</li> <li>● 冥想</li> </ul>