

# *Seasonal Yoga*



## — YOGA UTBILDNING 2024-2025 —

Seasonal Yoga är en mjuk flödande hatha yoga (fysisk yoga) som anpassas till årstidernas skiftande energi. Efter godkänd kurs kan du ansöka om en internationell certifiering genom Yoga Alliance.

# 1-ÅRIG UTBILDNING 2024-2025 Seasonal Yoga

Denna unika yogautbildning förenar människans natur med den vackra natur vi är en del utav. Yogan stärker kroppen, gör den rörligare och slappnar av sinnet. Under utbildningen kommer du att fördjupa dina kunskaper i bland annat yogans historia, filosofi, anatomi, fysiologi, energisystem samt näringslära. Du kommer också att få lära dig arbeta med Qi gong och andra traditioner som arbetar med begreppet energi. Denna utbildning ger dig verktyg att kunna arbeta med yoga för att möta olika människors behov.

Seasonal Yoga är en mjukt flödande hatha yoga (fysisk yoga) som dessutom anpassas till årstidernas skiftande energi. Under varje modul ökas din medvetenhet genom såväl praktik som teori. Utbildningen kommer att stärka dig som individ samt ge dig trygghet att kunna inspirera dina framtida elever till hälsa och välmående.

Yogautbildningen omfattar **200 timmar**. Efter godkänd kurs kan du ansöka om en internationell certifiering genom Yoga Alliance.

*Seasonal Yoga - flödande Hatha yoga och Qi gong i harmoni med årstiderna.*

## Huvudlärare

---



**Tina Hedrén** som är baserad i Uppsala har arbetat med det mesta inom gruppträning sedan ung ålder. Våren 1995 började hon aktivt träna yoga och meditation, detta följdes av yogastudier i bland annat Schweiz och England. Hon är RYT 500 och undervisar också i Yin-yoga, Qigong, Tai Ji. Pilates och Feldenkrais. Tina har gett kurser och workshops över hela världen och lär också ut att arbeta med essentiella oljor. Efter att ha utforskat olika yoga-stilar såsom Sivananda, Iyengar och Ashtanga skapade hon med kollegan Sue Woodd en hatha yoga som harmonierar med årstidernas växlingar. Det stödjer människans energi och vitalitet under året och är omväxlande på ett naturligt sätt.

Kontakt: [tina@seasonalyoga.se](mailto:tina@seasonalyoga.se)



**Kia Dock** som bor & verkar i Norrköping är licensierad yogalärare E-RYT 500. Kia har en lång bakgrund inom gruppträning och fitness. Kia har en hälsopedagogutbildning från Värmdö folkhögskola och är även diplomerad massör och hälsoprofilcoach. Kia har under många år undervisat i Virya yoga och också utforskat Medi Yoga, Yin Yoga och Yoga Nidra. Förutom all yoga undervisning som fyller hennes dagar undervisar Kia i Meditation, Gongbad, Qi gong, Tai Ji och Pilates. Kia och Tina har tränat och utbildat tillsammans sedan början på 90-talet.

Kontakt: [kia.seasonalyoga@gmail.com](mailto:kia.seasonalyoga@gmail.com)

# Utbildningshelger & teman

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Höst        | 24-27 oktober 2024  |
| Vinter      | 5-8 december        |
| Vår         | 20-23 februari 2025 |
| Försommar   | 24-27 april         |
| Sommar      | 12-15 juni          |
| Sensommar   | 28-31 augusti       |
| Examination | 25-26 augusti       |

## Pris

Utbildningen kostar **33.000 kronor**. Betalning kan ske månadsvis med en avgift på 2.750 kronor. Vid betalning av hela kostnaden erhålls en rabatt och då sker endast en inbetalning på **31.000 kronor** i samband med kursstart. En anmälningsavgift på 2.750 kr betalas in för att garantera din plats, avgiften är en del av utbildningskostnaden och betalas ej tillbaka.

Utbildningen hålls på Lilla Yogastudion, Vasavägen 13 i centrala Linköping. Modulerna startar torsdagar 09.00 och slutar söndagar 15.30. Har du svårt att delta på torsdagar och fredagar kan du studera dessa dagars lektioner online då det passar dig.

**Sista anmälningsdag är tisdag den 15 september 2024!**

## Anmälan

Maila din anmälan till [tina@seasonalyoga.se](mailto:tina@seasonalyoga.se). Om du föredrar att posta din anmälan kan du fylla i följande här nedan:

Namn: .....

Födelsedatum: .....

Adress: .....

Telefon: .....

E-post: .....

Datum och namnteckning: .....

**Posta till:** Movement Arts, Läby Österby 113, 755 92 UPPSALA

**Kontaktpersoner vid frågor är:**

Tina Hedrén - [tina@seasonalyoga.se](mailto:tina@seasonalyoga.se)



Seasonal Yoga

