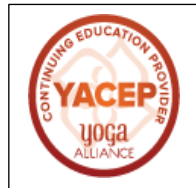




Seasonal Yoga

DEN INRE RESAN - FORTBILDNING



Reflekterar din yoga dig?

I mänsklighetens historia har rörelse alltid varit ett naturligt inslag. I olika epoker och kulturer har rörelseformer haft olika syften. Egyptierna till exempel utvecklade en strukturerad träning kring 2000 f.Kr. Det var viktigt att ha en fysisk kondition för att kunna arbeta, vara soldat och även för religiösa övningar.

Yogan är en mycket gammal andlig och fysisk praktik som har sitt ursprung i norra Indien för över 5 000 år sedan.

Yogan var för många ett sätt att röra sig och komma närmare sin gudomlighet. Yoga kunde tolkas som Purusha, en högsta själ som inte påverkas av lidande och karma. I Yoga sutras beskriver Patanjali lycka och sällhet när du yogar och upphör att identifiera dig med dina tankar.

Ett nytt kroppsideal utvecklades i antikens Grekland med ett fokus på en balanserad och vältränad kropp som skulle spegla fysisk skönhet och inre välmående. Kanske är träningen idag för många ett skulpterande av denna atletiska kropp, ett sätt att visa upp styrka och uthållighet.

Hur förhåller du dig till yogan? Känner du att du förenar kropp, sinne och din själ? Vilken kultur manifesterar du? Har du slutat säga Namasté?

Jag är inspirerad att diskutera detta med dig och kanske inspirera dig i din roll som yoga-instruktör eller om du kallar dig yoga-lärare under sex helger med start i höst. Planen är att titta på yogan med olika glasögon som till exempel uråldriga discipliner såväl som med dagsaktuella ögon/ ny forskning och hur du förhåller dig till rummet. Som alltid ligger det mig varmt om hjärtat att du ska kunna leva och skapa yogalektioner som harmonierar alldeles underbart med årstidernas skiftande energi. Det är omöjligt för oss att 2025 förstå hur det var att leva för tusentals år sedan, oavsett hur mycket vi studerar. Det pågår en ständig diskussion kring anpassning till modern tid och om man urvattnar yogan. Är man mer yogisk om man kallar sin yoga andlig, klassisk eller använder någon annan etikett?

För att underlätta väljer jag en online kurs under ett år är för att inspirera dig och hålla din glöd vid liv.

Varje utbildningshelg fördjupar vi oss i en årstid, dess energi & karaktär. Livet och dagarna består av rytmer, årstider, den inre klockan, cirkadisk, infradisk och ultradisk rytm.

Du behöver inte boka någon resa eller boende, utan bara öppna skärmen och rulla ut mattan. Du får en omfattande manual, filmer och givetvis ett Diplom.

Här under finns datum och schema med nyckelord, bara kort och kärnfullt uttryckt. Jag tror du kan hitta några guldkorn här och där även om rubrikerna känns som bekant kunskap. Det blir tillfälle att reflektera och utforska säkerhet, kontinuitet, koncentration och amas.

Hösten – transformationens viskning. Den 13–14 september 2025. Klockan 09:00-17:00 online via Zoom.

Solen kryper in i Skorpionens tecken, och natten tar större plats.
Träden klär sig extra färggrant i ståtlig prakt innan det är dags att vila.
Atmosfären blir klar, kylig – som om världen drar ett första andetag mot inre fokus.

Människan fördjupar sin vandring.
Vi reflekterar, släpper taget, förbereder oss för det inre rummet.
Det är en tid för självrannsakan och visdom.
För att hitta skönheten i förgängligheten.



Vintern – stillhetens mysterium. Den 8–9 november 2025. Klockan 09:00-17:00 online via Zoom.

Jorden lutar bort från solen, och mörkret vilar över landskapet.
Stjärnbilderna står klara, eviga –
Neptunus breder ut sin närvaro som en mild väktare i natten övervakad av Jupiter.

Atmosfären är kristallklar. Världen håller andan.
Det är tystnaden som talar – om återhämtning, om det osynliga arbetet inombords.

Människan vänder sig inåt.
Vi drömmer, vilar, lyssnar till det vi annars inte hinner höra.
Det är dödens och återfödelsens tid.
Ett frö som väntar, i mörk jord, på nästa vår.



Våren – uppvaknandets djupa andetag. 21–22 februari 2026. Klockan 09:00-17:00 online via Zoom.

När jorden åter lutar sig mot solen, öppnas ljusets portar.
Mars, med sin röda puls, väcker livet ur vinterslummern.
Solen stiger högre, dag för dag, och atmosfären fylls av en porlande energi –
en spröd, elektrisk nerv som rör sig i spirande knoppar öppnar ögonen för nya visioner.

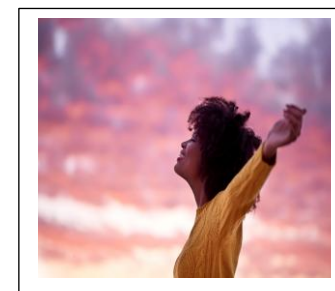
Människan rätar ut ryggen. En inre eld tänds.
Det är tiden för drömmar, att sätta frön i både jord och själ.
Vi vandrar ut, sköra men nyfikna, på jakt efter ljusets löften.



Försommaren – blomningens eufori. 18–19 april 2026. Klockan 09:00-17:00 online via Zoom.

När solen dansar i tvillingarnas tecken, lyfts vinden av lekfullhet.
Venus glänser som aftonstjärnan, och nätterna doftar förväntan.
Atmosfären sjunger – syrsornas kör, fåglarnas glädjesång,
och människohjärtat slår i takt med naturens rusande puls.

Kroppen blir lätt, sinnet vidgas.
Vi söker gemenskap, skratt, möten under blommande träd.
Det är en tid för kärlek och nyfikenhet – för samtal som aldrig tycks ta slut.



Sommaren – zenit i glöd. Den 6–7 juni 2026. Klockan 09:00-17:00 online via Zoom.

Solen står som högst, i sitt eget tecken – Lejonet.
Jorden är varm, doftande, mätt.
Ljuset är en ständig närvaro, en välsignelse och en prövning.

Saturnus vakar långt bort, påminner oss stilla att allt inte växer för evigt.
Men ännu råder överflödet.

Människan söker hav, skog, stilla sjöar.
Vi laddar våra celler med sol och frihet, vi badar i livets fullhet.
Det är vilans tid, men också modets – att stå i sitt ljus utan rädsla.



Sensommaren – övergångens stillhet. Den 29–30 augusti 2026. Klockan 09:00-17:00 online via Zoom.

Ljuset börjar luta, och skuggorna blir längre.
Merkurius rör sig snabbt på himlavalvet – tiden rusar men känns stilla.
Atmosfären mognar. Luften är fylld av doften av skörd och plöjd jord.

Människan samlar in intryck, frukter och ljusa minnen.
Vi blickar bakåt med ett stilla leende,
och framåt – mot nya strukturer, ny riktning.

När naturen pyntar sig i jordtoner väver vi in sommarens rikedom i höstens väv.



Schemat, en överblick & teman:

Tid	13 september	14 september	8 november	9 november	21 februari 2026	22 februari
09:00	Höstens energi	Chakrasystemet Chakra balansering	Vinterns energi	Hjärnan, sinnet och sömnen	Vårens energi	Niyamas
10:00	Inre organ	Yoga sutras Mantra, ljud	Inre organ	Yoga sutras Mantra, ljud	Inre organ	Yoga sutras Mantra, ljud
11:00	Höstens yoga Pranayama, mudras, meditation	Höstens uppvärmning och övergångar mellan asanas. Flöda i metall elementet	Vinterns yoga Pranayama, mudras, meditation	Vinterns uppvärmning och övergångar mellan asanas. Flöda i vatten elementet	Vårens yoga Pranayama, mudras, meditation	Vårens uppvärmning och övergångar mellan asanas. Flöda i trä elementet Ögonyoga
12:30	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13:30	Meridianer, Bo punkter	Höstens ansikte Höst diet	Meridianer, Bo- punkter	Vinterns ansikte Vinter diet	Vårens Asanas med korrigeringar	Vårens ansikte Vår diet
14:30	Höstens asanas Metodik, korrigeringar	Yamas	Vinterns asanas Metodik, korrigeringar	Niyamas	Vårens asanas Metodik, korrigeringar	Doshas
15:30	Yoga tidslinje och den åttafaldiga vägen	Höstens anatomi	Cirkadisk, infradisk och ultradisk	Vinterns anatomi	Kriyas	Vårens anatomi
16:30	Vyana vayu Det yogiska andetaget	Yoga Nidra i hösten	Apana vayu Arbeta med andningen	Yoga Nidra i vintern	Prana vayu Taoistisk andning Meditation	Yoga Nidra i våren

Tid	18 april	19 april	6 juni	7 juni	29 augusti	30 augusti
09:00	Försommarens energi	Bindväven	Sommarens energi	Tungan och talet	Sensommarens energi	BodyClock
10:00	Inre organ	Yoga sutras Mantra, ljud	Inre organ	Yoga sutras Mantra, ljud	Inre organ	Yoga sutras Mantra, ljud
11:00	Försommarens yoga Pranayama, mudras, meditation	Försommarens uppvärmning och övergångar mellan asanas. Flöda i eld elementet	Sommarens yoga Pranayama, mudras, meditation	Sommarens uppvärmning och övergångar mellan asanas. Flöda i eld elementet	Sensommarens yoga Pranayama, mudras, meditation	Sensommarens uppvärmning och övergångar emellan asanas. Flöda i jord elementet
12:30	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13:30	Meridianer, Bo punkter	Ansikte allmänt	Meridianer, Bo punkter	Sommarens ansikte Sommar diet	Mat och fem smaker	Sensommarens ansikte Sensommar diet
14:30	Försommarens asanas Metodik, korrigeringar	Det kranio sakrala systemet	Sommarens Asanas Metodik, korrigeringar	Hjärtat och cirkulationen	Sensommarens asanas. Metodik, korrigeringar	Matsmältning Immunförsvaret
15:30	Dao & Dharma	Försommarens anatomi	Tonglen Spanda	Sommarens anatomi	Gunas	Sensommarens anatomi
16:30	Energins anatomi och elementen Meditation	Yoga Nidra i försommaren	Udana vaury Koshas Meditation	Yoga Nidra i sommaren	Samana vayu	Yoga Nidra i sensommaren

Dessa sex helger bildar en kontinuitet genom året och kan förhoppningsvis inspirera dig och dina deltagare. Hela utbildningen finns registrerad hos Yoga Alliance och utgör 100 timmar YACEP (om du är registrerad hos Yoga Alliance). Du kan också delta på helgerna om du har minst två års erfarenhet med hatha yoga.

Anmälan

Du mailar: tina@seasonalyoga.se med din anmälan där du skriver in ditt namn och adress.

För kontinuitet deltar man på hela utbildningen.

Pris

Hela utbildningen kostar 9 870 kr.

Du får rabatt om du betalar hela kostnaden vid kursstart, 9 000 kronor.

Du kan också välja en faktura inför varje helg på 1 645 kronor.

Frågor och funderingar

Ring till 0708 31 12 15 eller mejla om du har frågor eller funderingar. Är du orolig över att det ska vara svårt så kan jag svara på en gång att det inte är syftet, tvärtom. Jag är färgad av Feldenkrais-metoden och tänker att det omöjliga ska först bli möjligt, det möjliga ska få bli enkelt och det enkla ska få bli elegant och fyllt med grace. I uppvärmningsövningar och övergångar hämtar vi inspiration från Qigong för att skona och stärka bindväven.

Seasonal Yoga

I trettio år har jag länkat min yoga till naturen, hennes rytm och påverkan på den mänskliga naturen. Jag har fördjupat mig i Iyengar, Sivananda och Ashtanga och har provat många andra former. Erfarenheter påverkar en och färgar av sig men jag tror att känslan och intentionen är de viktigaste ingredienserna för mig.

Jag ser fram emot dessa helger och hoppas vi ses!

Tina

