

YIN YOGA UTBILDNING

Varmt välkommen till en ljuvlig Yin Yoga utbildning i Uppsala!

Utbildningen blir dagar som verkligen har en djup påverkan på din kreativitet, ditt uttryck, din fysiska kropp, ditt minne, din fantasi, dina innersta känslor och stärker din viljestyrka och kraft. Att göra lite eller inget ger kroppen och känslorna tid att läka, stärker sömnen och fyller dig med riktig Yin Power!

Yin Yoga ger dig kraft att *'börja om'*!

Den här kursen vänder sig till dig som vill ladda dina batterier och städa bort stress och spänningar. Du behöver inte vara yoga-lärare eller ha tidigare erfarenhet från yoga. Du får lära dig allt från grunden. Denna kurs kan du ta del av för personlig utveckling eller om du vill lära ut yin yoga till andra.

OM YIN YOGA UTBILDNINGEN

Seasonal Yin Yoga följer årstiderna och balanserar energin, känslorna och kroppen på ett fint sätt. Under våren föds naturen på nytt, det är en otrolig växtkraft som vi kan njuta av i de små snödropparna som tränger upp genom snön. Den kraften föds i oss människor också, den kan manifesteras som ett starkt driv och att ta ut nya riktningar för framtiden. Den kan också yttra sig som otålighet och ilska. I kroppen kan det ta uttryck som huvudvärk, problem med ögonen, nackspärr. Varje årstid har sin personlighet och uttryck och vi balanserar med utvalda positioner och Yoga Nidras för att möta varje säsong på ett bra sätt.

DATUM FÖR YIN YOGA UTBILDNINGEN I UPPSALA PÅ LÄBY BYGDEGÅRD

Del 1 Den 1-2-3 september 2023

Del 2 Den 23-24-25 februari 2024

Del 1 fördjupar vi oss i Yin yoga under sensommaren, hösten och vintern.

Del 2 fördjupar vi oss i Yin yoga under våren, den tidiga sommaren och högsommaren.

Du får fina verktyg med dig för att möta årstidernas skiftande yttringar under året.

PRIS

Varje utbildningsdel kostar 3 295 kr.

Du anmäler dig till både del 1 och 2 och betalar första delen den sista augusti och andra delen i februari 2024.

Utbildningen omfattar 50 timmar och är också en YACEP fortbildning.

Du får en fin utbildnings-manual och bonusfilmer.

Vegetarisk lunch & fika går att handla på kursgården alternativt kan du ta med egen mat. Det finns ett fullt utrustat kök.

BOENDE & RESA

Det går att sova över i kurslokalen om man tar med madrass, det kostar inget.

Uppsala har en mängd hotell, vandrarhem, Airbnb, det är bra att boka i god tid. Det finns gratis parkering vid kursgården om man kommer med bil.

Tar man tåget till Uppsala centralstation går UL buss 848 fram till kursplatsen, den tar cirka 12-15 minuter beroende på trafiken.

LÄRARE

Tina Hedrén från Seasonal Yoga Scandinavia.

Tina har ett livslångt förflutet med gymnastik, dans och fitness. Hon har varit gymnastiktränare sedan 1972 och bland annat lett barn-gymnastik i över 30 års tid. 1995 genomförde hon yoga-utbildningar i England och Schweiz. Hon grundade Seasonal Yoga Scandinavia med Sue Woodd och är ansluten till Yoga Alliance med YACEP och som RYT 500. Tina har också en Feldenkrais-utbildning och har arbetat mer än 15 år som Master Trainer inom bland annat Qigong, Tai Ji och Pilates. Hon har utbildat instruktörer i många länder i Europa, Asien och Sydafrika.

ANMÄLAN

Anmälan sker till: tina@seasonalyoga.se

Vi ser fram emot din anmälan senast den 31 juli 2023!

FRÅGOR & FUNDERINGAR

Hör gärna av dig med frågor kring denna Yin yogautbildning.

Du kan ringa Tina på 0708 31 12 15 eller mejla: tina@seasonalyoga.se

