



50-timmars Yin Yoga lärarutbildning

Denna Yinyoga lärarutbildning följer årstiderna och är en ljuvlig fördjupning på 50 timmar. Som deltagare får du utforska Yinyoga på djupet. Under våren utforskar vi vårens, försommarens och sommarens teman och associationer. Under hösten fortsätter vi med sensommarens, höstens och vinterns teman. Du får många förslag på klasser vare sig detta blir en fördjupning för dig själv eller något du är inspirerad att förmedla vidare till andra. Du slipper resor och logi då du deltar hemifrån eftersom utbildningen hålls online. En välfylld kurspärm och filmer hjälper dig vidare mellan träffarna.





Vad är Yin Yoga?

Yin Yoga är en långsam yoga där positioner hålls under en längre tid, från 2-10 minuter beroende på positionen och utövarens upplevelse. Yin Yoga består av passiva golvpositioner som ofta riktar sig mot att öppna upp i nedre delen av ryggen och höfterna. Det är en meditativ yoga där fokus är på en position i taget som hålls under en längre tid. Yin yogan saknar konstant flöde och rörelse som Yang yoga, till exempel Vinyasa. Kropp och själ kan stilla sig, slappna av och släppa djupt hållen stress och spänningar. Seasonal Yin Yoga använder specifika positioner för att rikta in sig på specifika muskler, organ och meridianer (energibanor) för att återställa psykosomatisk harmoni och balansera kropp, känslor och sinne i de olika årstiderna.

Varför öva Yin Yoga?

Syftet med Yin Yoga är att öka flexibiliteten, energiflödet och blodcirkulationen genom att rikta in sig på bindvävnaden som omger senorna, musklerna och ligamenten. I Tai Ji, Qi gong och Seasonal Yoga används Yin och Yang för en harmonisk balans. Exempel på Yin & Yang är maskulina och feminina energier, varmt och kallt, sommar och vinter, dag och natt och så vidare.

Yin Yoga är den mjukare, meditativa och djupare formen av yoga i kontrast till de mer kraftfulla och aktiva Yang Yoga former, som Hatha, Vinyasa och Ashtanga. Det är viktigt att kombinera både yin och yang i vårt liv och förstå när och hur man använder yin och yang i sin yoga för att behålla balans och spara energi i kroppen.

Utbildningen kommer att hållas online

Varje dag innehåller en diskussion om årstidens påverkan för en specifik tid under året och djupgående information om energin i årstiderna och hur den påverkar oss. Vi fördjupar oss i muskler, anatomi, inre organ och hur vi kan påverka dem med yinpositionerna. Vi inkluderar meridianer, akupressur-punkter och naturligtvis en daglig Yin-klass, totalt sex olika yinflöden.

Vi tittar på modifieringar som är nödvändiga för varje position och även den mentala och emotionella påverkan som positionen kan ha genom att energiflödet förändras. Vi bekantar oss också med den taoistiska filosofin bakom yin-yogan. Dessa tre dagar kan du delta på i vår: 28 februari, 21 mars och 9 maj, vårens, försommarens och sommarens teman.

Lärare: Tina Hedrén **Pris per dag** 1 095 SEK