

YIN YOGA UTBILDNING

Varmt välkommen till en Yin Yoga utbildning på Lilla Yogastudion i Linköping!

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 UTBILDNING PÅ LILLA YOGASTUDION

Del 1 Den 11-12-13 augusti 2023

Del 2 Den 9-10-11 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 i 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.

Adress till studion är, Vasavägen 13, 582 20 Linköping.

LÄRARE

Kia Dock och Tina Hedrén från Seasonal Yoga Scandinavia.

Kia är certifierad Hathayoga-lärare, E RYT 500 & YACEP enligt Yoga Alliance kriterier och strävar ständigt efter att fördjupa sitt kunnande inom yogan. och Förutom Seasonal Hatha och Virya yoga har Kia fördjupat sina färdigheter inom Yin yoga med Magdalena Mc Weld och Modern Yoga med Julie Martin. Kia har en lång bakgrund med gruppträning & hälsoarbete. Hon är utbildad hälsopedagog och massör. Kia undervisar också i gymnastik för små barn, meditation, Qigong och Tai Ji.

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 eller kia.seasonalyoga@gmail.com

Vi ser fram emot din anmälan senast den 11 juli 2023!

FRÅGOR & FUNDERINGAR

Hör gärna av dig med frågor kring denna Yin yogautbildning.
Du kan ringa Tina på 0708 31 12 15 eller Kia på 070 959 44 87

