

Seasonal Yoga



— YOGA UTBILDNING 2026-2027 —

Seasonal Yoga är en mjuk flödande hatha yoga (fysisk yoga) som anpassas till årstidernas skiftande energi. Efter godkänd kurs kan du anpassa yoga till olika målgrupper och förmedla vitalitet genom året.

1-ÅRIG UTBILDNING 2026-2027 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 förmedla yoga till olika målgrupper. Givetvis kan du delta i utbildningen för ditt egna välbefinnande.

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 leda yoga och meditation, detta följdes av yogastudier i bland annat Schweiz och England. Hon är E-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.

Under utbildningsåret fördjupar vi oss i yogans rötter såväl som daoismens tradition att leva i harmoni med naturen. Vi tränar på sex olika yogaflöden som blir din bas för att kunna variera dina sommar- eller vinter lektioner. Vi poängterar god metodik och tydlig kommunikation för att kunna möta nybörjare inom yoga såväl som mer erfarna utövare.

Yogans positioner får förstärkning av andningsövningar, reningsövningar, mudras, mantran, chakrabalansering och mycket annat. En spännande litteraturlista under året gör dig mer bekant med yogans ursprung och utveckling. Det är helt enkelt ett fantastiskt år som de flesta elever tycker går alldeles för fort. Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig!

Kontakt: tina@seasonalyoga.se

Utbildningshelger & teman

Höst	11-13 september 2026
Vinter	13-15 november
Vår	22-24 januari 2027
Försommar	19-21 mars
Sommar	21-23 maj
Sensommar	30 juli -1 augusti
Examination	28-29 augusti

Pris

Utbildningen kostar **31 020 kronor**. Betalning kan ske månadsvis med en avgift på 2 585 kronor. Vid betalning av hela kostnaden erhålls en rabatt och då sker endast en inbetalning på **30 000 kronor** i samband med kursstart. En anmälningsavgift på 2 585 kr betalas in för att garantera din plats, avgiften är en del av utbildningskostnaden och betalas ej tillbaka.

Utbildningen hålls i Läby bygdegård, strax utanför Uppsala stadskärna.

Modulerna startar fredagar klockan 13:00 och slutar söndagar 16:00. En hel del lektioner sker också online, du kan följa dessa när det passar dig. Du får en omfattande kurspärm, lektioner och föreläsningar online som ger bra stöd under utbildningen och därefter.

Sista anmälningsdag är måndag den 10 augusti 2026.

Anmälan

Maila din anmälan till 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



Seasonal Yoga