

SEASONAL HATHA YOGA FORTBILDNING 1 ÅR

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. Under denna fortbildning som sker online, får du fördjupa dig mer i yoga sutras och tränga djupare in i årstidernas speciella karaktär. Förhoppningsvis stärks också din egen relation till yogan och du känner hur du vill förmedla den tydligare.

Fortbildningsåret är för dig som söker fördjupning, inspiration och vill 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.

Detta år blir också ett tillfälle att reflektera och utforska säkerhet och kontinuitet och nya yoga nidras.

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

Sista anmälningsdag är den 9 augusti 2025.

Omfattning och pris:

Fortbildningen omfattar 100 timmar. Mellan träffarna har du hemuppgifter och behöver avsätta tid för att utöva yoga och studera på egen hand. Vi träffas online på Zoom. Kostnaden är 11 900 kronor.

Betalar du hela fortbildningen får du en rabatt och betalar 11 000 kronor i samband med kursstart. Du kan också betala 1 995 kronor per helg.

Fortbildningsmoduler online:

13–14 september 2025	Hösten – transformationens viskning.
8–9 november	Vintern – stillhetens mysterium.
21–22 februari 2026	Våren – uppvaknandets djupa andetag.
18–19 april	Försommaren – blomningens eufori.
6–7 juni	Sommaren – zenit i glöd.
29–30 augusti	Sensommaren – övergångens stillhet.