

SEASONAL YINYOGA GRUNDUTBILDNING 1 ÅR

Under denna grundutbildning får du utforska Yinyoga som är en långsam yoga där en position hålls under en längre tid, från 2–10 minuter, beroende på positionen och utövarens upplevelse, Yinyoga består av passiva golvpositioner som ofta riktar sig mot att öppna upp i nedre delen av ryggen och höfterna. Det är en meditativ yoga för att även sinnet ska hamna i yin. Yinyogan saknar alltså konstant flöde som du hittar i hatha yoga, ashtanga eller vinyasa. Det är perfekt för den som behöver stilla sig, slappna av och släppa djupt hållen stress och spänningar. Seasonal Yinyoga 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.

Syftet med Yinyoga är att öka flexibiliteten, energiflödet och blodcirkulationen genom att rikta in sig på bindvävnaden som omger senorna, musklerna och ligamenten. I till exempel Tai Ji, qigong och Seasonal hatha yoga används Yin & Yang för en harmonisk balans. Exempel på Yin & Yang är maskulina och feminina energier, varmt och kallt, sommar och vinter, dag och natt. Det är viktigt att kombinera både yin och yang i livet och förstå när och hur man använder dessa i sin yoga för att behålla balans och spara energi i kroppen. Under utbildningen får du fördjupa dig i anatomi, inre organ, meridianer samt akupressurpunkter och hur vi kan påverka dem med yinpositionerna. Vidare studerar vi modifieringar som är nödvändiga för varje position och bekantar oss med den taoistiska filosofin bakom yinyogan. En härlig Yoga nidra för varje säsong ingår också. Du får en omfattande kurspärm och filmer att öva efter.

Sista anmälningsdag är den 18 december respektive den 20 augusti 2026.

Omfattning och pris:

Utbildningen omfattar 50 timmar. Du behöver avsätta egen tid för att utöva yoga och studera på egen hand. Du gör också ett hemarbete efter modulerna. Fredag – söndag träffas vi på plats i Uppsala. Utbildningen hålls i Läby strax utanför Uppsala stadskärna, det går att komma fram lätt med buss.

Utbildningen kostar 3 295 kronor per modul.

Utbildningsmoduler på plats i Uppsala:

15–17 januari 2027	Yang-modulen-Vårens, försommarens och sommarens yinyoga
4–5 september 2027	Yin-modulen- Sensommarens, höstens och vinterns yinyoga

" We don't use the body to get into the position.

We use the position to get into the Body"

