

SEASONAL HATHA YOGA GRUNDUTBILDNING 1 ÅR

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 utbildningsåret får du bekanta dig med yogans rötter, yogans filosofi, anatomi, fysiologi och att arbeta med energi. Vidare får du träna på yoga-positioner, reningsövningar, andningsövningar och meditation. Du får verktyg för att kunna möta olika människors behov genom till exempel olika typer av månhälsningar, sol-hälsningar eller andra rörelser som förbereder för yoga. Seasonal Yoga varierar med årstiderna och flödar harmoniskt på mattan och genom året genom anpassningar till årstidernas skiftande energi. Under varje modul ökar din medvetenhet genom praktik, teori och metodik. Du blir stärkt som individ och kan känna dig trygg att inspirera framtida elever till ett välmående. Givetvis kan du gå denna utbildning om du först och främst vill fördjupa din egen praktik. Efter denna utbildning har du en mängd färdiga lektioner att använda genom året, de kan anpassas till nybörjare och mer erfarna utövare. Du kommer att kunna variera dina handpositioner, mantran och balansera dina chakran och använda en tydlig och hjälpsam kommunikation. En spännande litteraturlista under året gör detta till en total upplevelse. Du får en omfattande utbildningspärm, inspelade klasser och föreläsningar som ger bra stöd under utbildningen och därefter. Givetvis får du också ett diplom efter genomförd kurs och godkänt prov.

Sista anmälningssdag är måndag den 24 augusti 2026. Utbildningen hålls i Läby strax utanför Uppsala stadskärna, det går att komma fram lätt med buss.

Omfattning och pris:

Utbildningen omfattar 200 timmar. Mellan modulerna har du hemuppgifter och behöver avsätta tid för att utöva yoga och studera på egen hand. Fredag – söndag träffas vi på plats i Uppsala. Vi träffas också för lektioner online mellan modulerna.

Utbildningen kostar 31 020 kronor. Du kan betala 2 585 kronor månadsvis. Betalar du hela utbildningen får du en rabatt och betalar 30 000 kronor i samband med kursstart.

Anmälningssavgiften är 2 585 kronor och garanterar din plats, den ingår i hela kostnaden.

Anmälningssavgiften betalas ej tillbaka om du lämnar utbildningen.

Utbildningsmoduler på plats i Uppsala:

11–13 september	Höstens yoga
13–15 november	Vinterns yoga
22–24 januari 2027	Vårens yoga
19–21 mars	Försommarens yoga
21–23 maj	Sommarens yoga
30 juli- 1 augusti	Sensommarens yoga
28–29 augusti	Yoga examination