

# Seasonal Yoga



— 1-årig utbildning 2020 - 2021 Västerås —

Seasonal Yoga är en mjuk flödande hatha yoga (fysisk yoga) som anpassas till årstidernas skiftande energi. Efter godkänd kurs kan du ansöka om en internationell certifiering genom Yoga Alliance.

# 1-ÅRIG UTBILDNING 2020 - 2021 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 ansöka om en internationell certifiering genom Yoga Alliance.

*Seasonal Yoga - flödande Hatha yoga och Qi gong i harmoni med årstiderna.*

## Huvudlärare

---



**Sue Woodd** - som är bosatt utanför London har arbetat inom den kompletterande medicinen de senaste 27 åren. Intresset för att sprida kunskap om hälsa startade hon genom en egen skola 1991. Hon har utbildningar inom Yoga, Pilates, Shiatsu, Tai Ji, Qi gong, Kraniosakral terapi och NLP. Det stora intresset för yoga grundlades under många år i Indien. Hon har skrivit ett flertal böcker, producerat videos och medverkat i radio och TV.



**Tina Hedrén** - som är baserad i Uppsala har varit tränare för gymnaster och arbetat inom gruppträning sedan 1972. Våren 1995 började hon aktivt träna yoga, detta följdes av studier i bland annat Schweiz och England. Hon är också Pilates, Feldenkrais, Qi gong och Tai Ji lärare. Tina arbetar över hela världen och lär också ut att arbeta med essentiella oljor. Hon har medverkat i TV och producerat många tränings videos.



**Kia Dock** - som bor & verkar i Norrköping är licensierad Viriyayogalärare Kia har en lång bakgrund inom gruppträning och fitness. Kia har en hälsopedagog utbildning från Värmdö folkhögskola och är även diplomerad massör och hälsoprofilcoach. Kia bor och verkar i Norrköping där hon driver 'Kias Body In Balance' sedan 2013. Sedan starten av yogastudion kretsar hennes liv kring yoga.

# Utbildningshelger & teman

Sensommarens modul	10 - 13 september
Höstens modul	5 - 8 november
Vinterns modul	14 - 17 januari
Vårens modul	11 - 14 Mars
Försommarens modul	6 - 9 maj
Sommarens modul	17 - 20 juni
Examination	28 - 29 augusti

## Pris

Utbildningen kostar **33.000 kronor**. En anmälningsavgift på 5.500 kr betalas in för att garantera din plats, avgiften betalas ej tillbaka. Betalningen sker månadsvis med en avgift på 2.750 kronor. Vid betalning av hela kostnaden erhålls en rabatt och då sker endast en inbetalning på 31.000 kronor i samband med kursstart. Fråga gärna efter detaljerad kursplan!

Kursen hålls på Residens Mälaren i Västerås. Fin kurslokal med Mälarsikt! Kostnad tillkommer för kost och logi, vi tipsar om prisvärda alternativ.

**Sista anmälningsdag är den 31 juli 2020.**

---

## Anmälan

Maila din anmälan till [tina@seasonalyoga.se](mailto:tina@seasonalyoga.se). Om du föredrar att posta anmälan till oss 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](mailto:tina@seasonalyoga.se)



Seasonal Yoga

