

# Seasonal Yoga



— 1-årig utbildning 2021 - ONLINE —

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 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 30 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 och är E-RYT 500.



**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 & meditation, detta följdes av studier i bland annat Schweiz och England. Hon är RYT 500 och undervisar också i Pilates, Feldenkrais, Qigong och Tai Ji. Tina arbetar över hela världen och lär också ut att arbeta med essentiella oljor.



**Kia Dock** som bor & verkar i Norrköping är licensierad yogalärare E-RYT 500. Kia har en lång bakgrund inom gruppträning och fitness. Kia har en hälsopedagog utbildning från Värmdö folkhögskola och är även diplomerad massör och hälsoprofilcoach. Förutom all yoga undervisning som fyller hennes dagar undervisar Kia i meditation, Qi gong, Tai Ji och Pilates.

# Utbildningshelger & teman

Vår	4 - 7 mars
Försommar	22 - 25 april
Sommar	10 - 13 juni
Sensommar	5 - 8 augusti
Höst	21 - 24 oktober
Vinter	9 - 12 december
Examination	30 - 31 januari 2022

## Pris

Utbildningen kostar **33.000 kronor**. 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. En anmälningsavgift på 5.500 kr betalas in för att garantera din plats, avgiften betalas ej tillbaka.

Kursen hålls online via Zoom och du får mer information om detta efter att du anmält dig. Kursmodulerna startar torsdagar 09.00 och slutar söndagar 16.00. Har du svårt att delta på torsdagar och fredagar kan du studera dessa dagars lektioner själv då det passar dig.

**Sista anmälningsdag är den 15 februari 2021!**

---

## 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*

