



50-timmars Yin Yoga lärarutbildning

Denna Yin Yoga-lärarutbildning följer årstiderna och är en Yoga Alliance ackreditering på 50 timmar. Som deltagare får du utforska yoga på djupet. Om du redan har en 200-timmars grundutbildning så är denna Seasonal Yin Yoga utbildning en möjlighet mot dina 300-timmars fortbildning hos Yoga Alliance.





Vad är Yin Yoga?

Yin Yoga är en långsam yoga där positioner hålls under en längre tid, från 2-10 minuter beroende på positionen och utövarens upplevelse. Yin Yoga består av passiva golvpå positioner som ofta riktar sig mot att öppna upp i nedre delen av ryggen och höfterna. Det är en meditativ yoga där fokus är på en position i taget som hålls under en längre tid. Yin yogan saknar konstant flöde och rörelse som Yang yoga, till exempel Vinyasa. Kropp och själ kan stilla sig, slappna av och släppa djupt hållen stress och spänningar. Seasonal Yin Yoga 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.

Varför öva Yin Yoga?

Syftet med Yin Yoga är att öka flexibiliteten, energiflödet och blodcirkulationen genom att rikta in sig på bindvävnaden som omger senorna, musklerna och ligamenten. I Tai Ji, Qi gong och Seasonal Yoga används Yin och Yang för en harmonisk balans. Exempel på Yin & Yang är maskulina och feminina energier, varmt och kallt, sommar och vinter, dag och natt och så vidare.

Yin Yoga är den mjukare, meditativa och djupare formen av yoga i kontrast till de mer kraftfulla och aktiva Yang Yoga former, som Hatha, Vinyasa och Ashtanga. Det är viktigt att kombinera både yin och yang i vårt liv och förstå när och hur man använder yin och yang i sin yoga för att behålla balans och spara energi i kroppen.

Utbildningen kommer att hållas i Uppsala

Varje dag innehåller en diskussion om årstidens påverkan för en specifik tid under året och djupgående information om energin i årstiderna och hur den påverkar oss. Vi fördjupar oss i muskler, anatomi, inre organ och hur vi kan påverka dem med yin-positionerna. Vi inkluderar meridianer, akupressur-punkter och naturligtvis en daglig Yin-klass, totalt sex olika yin-flöden.

Vi tittar på modifieringar som är nödvändiga för varje position och även den mentala och emotionella påverkan som positionen kan ha genom att energiflödet förändras. Vi bekantar oss också med den taoistiska filosofin bakom yin-yogan.

Lärare: Sue Woodd & Tina Hedrén

Datum och pris UPPSALA:

19-20-21 mars	Del 1 Pris 3.295 SEK
20-21-22 augusti	Del 2 Pris 3.295 SEK

Du kan delta på plats eller online om du föredrar.