

YinYoga

Grundutbildning 23-25 mars med Ann Svärdfelt

Ann har hållit i yinyoga-utbildningar i 10 års tid runt om i Sverige och nu kommer hon till oss på Ego! Ta chansen att lära dig grunderna i yinyoga och fördjupa din förståelse för yoga i stort. Inga förkunskaper krävs.

Tider: Fred. 23 mars kl.16.00-18.00
Lörd. 24 mars kl.10.00-15.00
Sönd.25 mars kl.10.00-15.00

Innehåll: Yin yogapass, med noggrann genomgång av ställningarna
Genomgång av energisystemet
Praktisk träning i att leda
Tips om programupplägg
Genomgång av kompendium
Hemuppgift
Examination, utvärdering och diplomutdelning

Anmälan: Receptionen på Ego City, 060-172595
Senast 1 mars!

Kursavgift: 3995 kr, betalas inom en vecka efter anmälan!

Kursledare: Ann Svärdfelt

Ann kommer ursprungligen från Östersund, där hon under flera år drev en egen yogastudio. Nu bor hon i Skåne och har de senaste 15 åren jobbat heltid med yoga och frilansar på olika studios. Anns huvudsakliga yogaundervisning är enligt Ashtangayoga traditionen. Ann är en av få auktoriserade Ashtangayoga lärare i världen. Hon är även certifierad Ayurvedisk hälsorådgivare.

Fakta om Yin yoga:

Yinyoga, stretchyoga, slowyoga, eller meditationsyoga – yinyoga är inte någon ny yogaform utan det är ett modernt tillvägagångssätt för att lära sig möta den stress de flesta upplever i dagens samhälle. Genom att stanna länge i olika ställningar stärks bindväven och de lite hårdare delarna i kroppen som leder och ligament. Kroppen blir smidigare och energin ökar. Yinyoga utövandet är också mycket stressreducerande då det har en avslappnande effekt på kropp och sinne.

