

Yoga instruktörsutbildning i Fiskebäckskil 29/7-1/8



Utbildning i Power Vinyasa Yoga steg 1-2

Power eller Vinyasa yoga är en fysisk form av yoga där man tränar styrka, balans, rörlighet i dynamiska flöden och med en koncentrerad andning. Ett säkert och effektivt sätt att träna där kropp och själ harmoniseras! Power Yoga utgår från grundrörelser i Hatha Yoga.

Kursen hålls på det vackert belägna Gullmarsstrand Hotell och Konferens www.gullmarsstrand.se

Du kan välja att delta i enbart steg 1 eller steg 2, eller hela kursen.

Steg 1 (29/7-30/7)

För dig som vill instruera Power Vinyasa Yoga eller som vill utöka din kunskap inom denna träningsform för egen utövning. Läs mer här>>

Steg 2 (31/7-1/8)

Inspiration och fördjupning för dig som gått Power Yoga grundkurs eller motsvarande kurs samt för dig som vill utvecklas i din egen yogautövning. Läs mer här>>

Pris:

Steg 1-2 6000:- (ordinarie pris 6990:-)
Endast steg 1 eller steg 2 3495:-

Program Steg 1

Dag 1

Öppen klass (frivilligt, gratis deltagande för kursdeltagare) 7.30-9.00

Kurs 10-17 (Samling och registrering 9.45)

- Vad är Power Vinyasa yoga
- Yoga klass Basic
- Andnings- och uppvärmningsövningar
- Solhälsning steg för steg
- Övningsbank
- Yoga klass inkl. avslappningsövningar

Dag 2

Öppen klass (frivilligt, gratis deltagande för kursdeltagare) 7.30-9.00

Kurs 10.00-17.00

- Reflektion
- Övningsbank
- Yoga klass Intense
- Work shop - Flödesträning (flow)

Steg 2

Dag 3 10-13 (samling och registrering 9.45)

- Introduktion
- Pranayama - Andningsövningar
- Övningsbank och yogautövande - Asanas och flöden med intensitetsvariationer.

15-18

- Fortsättning övningsbank och yogautövande - Asanas och flöden med intensitetsvariationer.
- Klass med utökad rörelsebank

21.30-22

- Kvällsmeditation

Dag 4 7-8.30 (drop in från 6.30)

- Klass Happy Morning yoga 10-13

-Yogafilosofi

-Meditation

-Workshop

15-17

-Fortsättning Workshop

- Sammanfattning



Lärare: Lowe Lundholm

Naprapat med egen praktik sedan 1987, och använder sig även av Yoga i rehabiliterande syfte. Erfarenhet av idrottsskador.

Håller föredrag samt kurser i massage, Yoga, Qi Gong. Arbetar på Balans Yoga & Behandlingscenter, Hagabadet i Göteborg samt som instruktör och kursledare för IAW Trips 4 Fitness.

www.lowelundholm.se

Lärare: Erla Ósk Sigtryggsdóttir

Friskvårdskonsult och Yogalärare på Balans Yoga & Behandlingscenter. Lång erfarenhet av yoga i olika former och håller kurser i Hathayoga, Ashtangayoga, Barnyoga, Gravidityoga, och Yogafilosofi.

www.ertaessentials.com

Anmälan på www.aerobiweekends.com/yoga



Varmt välkommen till sommarens Yogaupplevelse!