

BELIEVE IN YOURSELF

YOGALÄRARUTBILDNING

år 1 Yogafördjupning för dig

år 2 Certifiering till lärare
– valfritt påbyggnadsår



KUNDALINIYOGA INSTITUTET



Detta är utbildningen för dig som vill mera yoga och som vill lära dig mer om dig själv med kundaliniyogan som redskap. Som vill få in mer lugn och ro i livet, få uppleva balans i dina relationer och vill kunna hantera vardagens utmaningar och stress skickligare. Genom denna utbildning skapar du en djupare relation till kroppen, sinnet och själen. Detta är utbildningen för dig som vill lära ut dessa tekniker, som vill bli yogalärare.



år 1 Yogafördjupning för dig

- Stabil start: asana, kriyas, mudras och bandhas
- Yogisk anatomi - Divine Alignment
- Läran om kroppen - västerländsk anatomi
- Sadhana - ditt dagliga yogautövande
- Andas! Allt om pranayam och andningens anatomi
- Människan som energivarelse - dina chakras
- Djup närvaro i vardagen - kunskapen om meditation och ditt sinne
- Ljudets kraft - att skapa transformation med mantras



år 2 Certifiering till lärare
– valfritt påbyggnadsår

- Lärarrollen - pedagogik och förhållningssätt
- Asanas - nu ur ett energimässigt perspektiv
- Terapeutisk yoga - yoga för våra olika fysiska och psykiska förutsättningar samt det terapeutiska samtalet
- Yogisk livsstil och filosofi - den yogiska människan
- Yogisk healing - det närvarande mötet och läkningen
- Ayurveda - förstå våra olika kroppstyper och element

Motiverande och inspirerande coaching

Du coachas kontinuerligt under utbildningen av oss lärare. Vi följer din utveckling och är lyhörda för vad just du behöver för att fördjupa din relation till yogan och dig själv. Vi hjälper dig att navigera framåt för att du ska kunna åstadkomma de förändringar du önskar se i livet.

Med kundaliniyogans tekniker bjuder du in till djup och bestående transformation. Med stöd från oss lärare påbörjar du läkningen av din egen historia. Coachingen sker regelbundet genom både webbaserade mötesforum såväl som möten IRL.



KOSTNAD
48 000 kr plus kostnader för retreats, kursamaterial samt elevens egna resor
PLATS
Stockholm start 25 september 2020
Göteborg start 2 oktober 2020
Oslo, Umeå, Vasa start hösten 2021

LÄRARE
Maja Tellegård, Viveka Pasquier,
Eleonor Fernerud, Rita Welanders
ANSÖKAN
<https://forms.gle/wAE15neE74zYetny8>
FRÅGOR
nina@kundaliniyogainstitutet.se