

# Yinyoga utbildning

## med yogaläraren Moa Westman

2022  
18-20  
02

Yinyoga är en kontrast till allt annat vi gör i livet. Här får du möjlighet att landa in i ett varande och samtidigt få chansen att lyssna in det som händer inom dig just nu. Utbildningen passar dig som vill fördjupa dina kunskaper i yinyogans ljuvliga värld, oavsett om det är för dig själv eller för att du vill förmedla yinyoga till andra.

Kursen innehåller:

- Yinyogans positioner och dess variationer med fokus på hur du kan arbeta med bolster, block, filtar och bälten.
- Yinyogans filosofi & historia
- Anatomi i Yinyoga
- Återhämtning kopplat till nervsystemet, hjärnan och fascian
- Olika sätt att bygga klasser på och väva in teman
- Pedagogik/läraryrollen
- Andning och meditation

Datum: Fre 18/2 - Sön 20/2

Tid: Fredag 08.00-17.00

Lördag 08.00-17.00

Söndag 08.00-15.30

Plats: Yogease Yogastudio

Södra Järnvägsgatan 38

931 32 Skellefteå

Pris: 5990 kr inklusive moms

(early bird 5490 kr innan 31/12-21)

I utbildningen ingår även en innehållsrik manual, hemuppgifter och personlig feedback. Efter genomförd & godkänd utbildning får du ett certifikat på att du utfört 30 h inom yinyoga (22,5 h lärarledd undervisning på plats + 7,5 h egna studier)



För mer information eller för att boka din plats,  
ring 0910-106 30 eller maila till [info@friskvardskompaniet.se](mailto:info@friskvardskompaniet.se)