

Yogainstruktörsutbildning våren 2012

Yogautbildning del 1 Grund

Datum: 23–25/3 2012

Tid: Fredag kl 15.00-19.00, lördag kl 07.00-17.00, söndag kl 07.00-17.00

Plats: IKSU spa, J A Linders väg 53

Lokal: Spiritus

Kursledare: Sanna Ångqvist

Kursinnehåll:

" If You can Breathe you can practice Yoga" - Krischnamacharya

Grundläggande teori och praktik i det fysiska utövandet av yoga.

Yogisk Historik och Filosofi.

Redskap till att skapa egen yogaklass.

Vad innebär det att guida Yoga.

Förkunskapskrav:

Yogainstruktörsutbildning Del 1 förutsätter att du själv utövat yoga kontinuerligt i minst 6 månaders tid.

Kurskostnad: 3150 kr, medlem i IKSU 2750 kr

Yogautbildning del 2 Fortsättning

Datum: 13-15/4 2012

Tid: Fredag kl 16.00-19.00, lördag kl 07.00-17.00, söndag kl 07.00-17.00

Plats: IKSU spa, J A Linders väg 53

Lokal: Spiritus

Kursledare: Sanna Ångqvist

Kursinnehåll:

" Det är först efter att du suttit ner en stund i vattnet som dyn lägger sig, det klarnar och du kan se dina fötter "

Forts. Grundläggande teori och praktik i det fysiska utövandet av yoga.

Klassupplägg och anpassning efter den yogiska kroppen samt den västerländska anatomin.

Varför Yoga?

Filosofi i utövande.

Ledarskap och guidning.

Förkunskapskrav:

Yogautbildning Del 2 förutsätter att du har gått Yogautbildning del 1 eller motsvarande utbildning.

Kurskostnad: 3150 kr, medlem i IKSU 2750 kr

För mer information, kontakta Elvira Johansson, tel 090-170827, elvira.johansson@iksu.se