

INBILDNING

Har du en längtan efter att hitta din egen inre sanning?
Vill du bjuda in mer lätthet i ditt liv?
Skulle du vilja möta dig själv på ett djupare plan, tillsammans med andra likasinnade?
Är du nyfiken på att rikta uppmärksamheten mer inåt istället för utåt?

INbildning för oss är att väcka din nyfikenhet så att du kan hitta din egen sanning om dig själv och vad yoga är för dig. **Vi lär inte ut, du lär in.**

I denna INbildning förenas mjuk och stillsam men ändå kraftfull yoga (HoliYoga) med en mer dynamisk och flödande yoga (Hathayoga) för att skapa den balans som så väl behövs, både på och utanför yogamattan.

Vi bygger kursen utifrån kroppens chakrasystem. Du får kunskap om hur detta system är uppbyggt och får utforska det genom yoga, andning, meditation, övningar, egna studier och sharing.

INbildningen passar dig som hittat till yogan och är nyfiken på att fördjupa dina kunskaper. Den passar dig som i en feminin gemenskap och närvaro är redo att utforska dig själv. Kanske längtar du också efter att själv få lära ut yogan, till vänner/kollegor/egen yogagrupp – efter kursen är du redo att göra det, om du vill.

Mellan de olika modulerna får du som hemuppgift att utöva yoga och meditation, läsa litteratur samt skriva loggbok om hur de olika övningarna landar hos dig. Allt för att du ska lära in och ta emot vad yoga är och hur teori och praktik landar hos dig.

Du bjuds också in att hitta din röda tråd under Inbildningen. Något som du kan fördjupa dig i och som också ligger till grund för ett kortare fördjupningsarbete.

Ullis Karlsson är leg. sjukgymnast och utbildad yogalärare med mer än 20 års erfarenhet av yoga. Hennes motto är "Keep life simple, keep it plain". Hon driver sedan några år tillbaka den yogastudio där INbildningen hålls.

Maria Forslund är utbildad yogalärare och terapeut/coach med snart 20 års erfarenhet av yoga. Hennes yoga utstrålar lugn och trygghet och med mottot "Alla kan yoga"



InBildningens 9 moduler är mellan 15-19 på torsdagar, samt 8-16 på fredagar och under följande datum:

Vårterminen 2019: 21-22/2, 21-22/3, 4-5/4, 2-3/5, 23-24/5

Höstterminen 2019: 22-23/8, 19-20/9, 17-18/10, 21-22/11

Plats: PlainYoga, Stopvägen 52, Bromma

Investering: 26 995 kronor inkl moms. Early bird om du bokar innan 31/10 24 995 kronor

Anmälan och/eller mer info till: stillatankar@gmail.com (Maria) eller ullis@plainyoga.se (Ullis)