

”Don't find the master.
Be the master.”

Yogi Bhajan

VI FINNS PÅ FLERA ORTER:

- Stockholm
- Karlstad
- Oslo
- Örebro

KONTAKT:

Karlstad/Örebro:

Birgitta +46 70-23 77 894

info@yogainstitutet.nu

Stockholm/Oslo:

Charlotte +46 70-402 66 02

info@yogahuset.se



1 år Level One Kundalini Yoga Teacher Training

enligt Yogi Bhajan® – inkluderar även 20 timmar Medicinsk yoga

YOGISK HISTORIK & FILOSOFI Forskning på yoga

YOGISK FYSIOLOGI & ANATOMI

Positioner & Kriyas, Chakras, Nadis, Yogans 10 kroppar, 3 Gunas, 5 Tattwas

PRANAYAMAS Andningstekniker

YOGA FÖR HÄLSAN MED MEDICINSK YOGA

Hur stärka kroppen | Yoga för olika åldrar | Humanologi: män och kvinnor

MEDITATION & SINNET med dess 81 delar

SADHANA Den yogiska morgonrutinen & 40-dagars tekniken

GONGTEKNIKER Mantra- och gongtekniker

FÖRBEREDELSE FÖR YOGAKLASS Pedagogik, etisk kod, ansvar som lärare

VIT TANTRA

LÄRARE: Charlotte Åström, Birgitta Hedman leder utbildningen tillsammans med våra internationella yogalärare Sada Sat Kaur, Dharma Singh och Clara Nestor.





”Yoga is not going to make you great.
Yoga is going to make you you!”

Yogi BhaJan