

4: E LÄRAR-  
UTBILDNINGEN  
240 H

UTBILDNINGSSSTART  
JANUARI 2015:

Kundaliniyoga  
Teacher Training

STOCKHOLM

(level 1, enligt KRI)

9 kurshelger samt  
yogaretreat.

MER INFORMATION  
OCH ANMÄLAN:

Charlotte Åström  
070-402 66 02  
charlotte@yogahuset.se

1-ÅRIG UTBILDNING

# Kundaliniyogalärare med Hälsoperspektiv

Utbildning till internationellt diplomerad yoga-och meditationslärare  
i Kundaliniyoga enligt Yogi Bhajan:

**YOGISK HISTORIK & FILOSOFI** Forskning på yoga

**YOGISK FYSIOLOGI & ANATOMI**

Positioner & Kriyas, Chakras, Yogans 10 kroppar

**PRANAYAM** Andningstekniker

**YOGA FÖR HÄLSAN MED YOGISKA MATVANOR**

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

**MEDITATION, SINNET & MINDFULNESS**

**SADHANA** Den yogiska morgonrutinen & 40-dagars tekniken

**NAAD YOGA** med ljud och mantran, grundläggande gongtekniker

**LÄRARROLLEN** Pedagogik, etisk kod, ansvar som lärare



LÄRARE:  
Sada Sat Singh,  
Sada Sat Kaur,  
Charlotte Åström  
och Birgitta  
Hedman.

Foto: Benjamin Gross



Yogahuset

kundaliniyogainternational.com

“ If you want to learn something, read about it.  
If you want to understand something, write about it.  
If you want to master something, teach it. ”

Yogi Bhajan

