

DIN EGEN UNIKA
YOGA-PRAKTIK OCH UTVECKLING
-fördjupningskurs & vidareutbildning



LÄRARE: ANNIKA BERGER
50 TIMMAR | PRIS 6900 KR
ANMÄLAN SENAST 20/8

Fördjupa din unika och individuella yoga. Utveckla den egna yogapraktiken med analys och dokumentation som hjälper dig att integrera yogan i din vardag. Hitta och utforska vilka sätt just du behöver modifiera, justera och linjera den egna kroppen utifrån hatha-yoga. Praktisk, teoretisk och filosofisk undervisning individuellt och i grupp förlagd fredagar och lördagar. En kurs som sträcker sig över en längre tid så att kunskap och praktik hinner landa.

KURSSINNEHÅLL:

30 timmar praktisk och teoretisk lärarledd undervisning i hatha-yoga under 10 tillfällen fördelat på fredagar och lördagar. 20 timmar egen praktik med analys och dokumentation. Det ingår även en individuell analys av den fysiska yogapraktiken. Den utförs av Annika. Fördjupning i yogans historia, dess filosofi och hur vi idag kan integrera yogan i vår vardag. Hemuppgifter tillkommer.

- ✿ Yogapraktik och asanas
- ✿ Pranayama och andetaget
- ✿ Yogans historia och filosofi
- ✿ Kost, meditation och yoga
- ✿ Yogan i nutid och din vardag

DATUM:

11/09 kl. 19-21 & 12/9 kl. 12-16

9/10 kl. 19-21 & 10/10 kl. 12-16

6/11 kl. 19-21 & 7/11 kl. 12-16

11/12 kl. 19-21 & 12/12 kl. 12-16

15/01 kl. 19-21 & 16/01 kl. 12-16

OM ANNIKA:

Annika är yoga- och pilateslärare, ayurvedisk terapeut, idrotts och hälsopedagog. Idag arbetar hon främst med personliga yoga/pilates-möten, att coacha människor på deras livsresor och att utbilda yogalärare. Hon har med sin bakgrund som biolog och pedagog och den långa erfarenheten av yoga- och hälsobranchen i kombination med livets utmaningar flätat samman sin kunskap om människor och mänskligt beteende.

'Jag brinner för att leta upp människors inre drivkrafter, skapa inspiration som består och motivation till värdefulla förändringar. Det vi ger det kommer tillbaka. Och jag tror på att vi är gjorda för att röra på oss, att tänka kreativt och att på olika sätt utmana kropp och sinne. Jag tror på att den fysiska kroppen kan hjälpa sinnet i balans och jag tror på att våra tankar kan hjälpa oss att nå höjder vi annars inte nått. Jag tror helt enkelt på människor och på en gränslös och lekfull kärlek till livet.'

Annika mötte yogan i redan unga år och har sitt hjärta i hatha- och ashtanga vinyasa-yoga, men hon håller även klasser i pranayama, restorative, yinyoga, flow och meditation. Under tid har andningsträningen och meditation fått ta mera plats. Ett av Annikas första möten med yogan skapade en fascinerade känsla av längd i den lilla kroppen och med det en nyfikenhet att praktisera mera. Petri Räisänen, Chuck Miller, Paul Dallaghan och Tiwariji är några av de lärare Annika har studerat med.

Annika Berger
Yogalärare Hälsopedagog
Yoga by Annika Berger AB

www.byannika.se
yogaannika@me.com
