

# INSPIRATION TIL DINE INSTRUKTØRER

## Der gør dem til bedre yoga-instruktører !

Lørdag d. 2. februar 2019 kl. 08.30 - 15.00



Efteruddannelse  
for dig som er  
yogainstruktør Det  
handler om **yoga**  
på den  
**motiverende** måde.

Efteruddannelse - Yoga på den motiverende måde  
- undervisning så du kan møde alle dine elever.

Der er både praktik og teoretisk undervisning,  
hvor vi berører følgende:

Mindful Yoga

Yogafilosofi

Se den enkelte elevs behov

Mindful Yoga - sådan guider du

Bliv en dygtig motivator

Asana teknik og alignment

Meditations- og vejtrækningsteknikker

Yoganidra



Underviser Tina Bløstergren fra 

Vinyasa Flow Teacher \* MBSR Terapeutisk Hatha Yoga  
teacher \* Mindful Yin Yoga Teacher \* Mindful Restorativ  
Yogateacher \* Puja Restorative Yogateacher \* Narrativ  
Samtaletekniker - derudover undervist i: Åndedrættet som  
motoren, Aerial Yoga

Beløbet dækker al undervisningsmateriale, lille pamflet med  
nøgleviden, uddannelsesbevis og forplejning  
Deltagerne skal medbringe deres egen yogamåtte og evt. et  
tæppe osv. som deltagerne ønsker.

### Tilmelding og økonomi

For medlemmer af ConnectSport  
er prisen kr. 2.495 ex. moms  
ikke medlemmer kr. 4.995,- ex. moms  
"først til mølle princippet gælder"  
og medlemmer prioriteres  
tilmelding senest d. 24. januar 2019  
Tilmelding [pm@connectsport.dk](mailto:pm@connectsport.dk)

Sted er Erritsø Idrætscenter  
Krogsagervej 40, 7000 Fredericia