

CHI YOGA BASIC INNEHÅLL

DAG 1

09.00 - 09.30	Välkommen
09.30 - 10.30	Chi Yoga "Kala Karana 1 + 2"
10.30 - 10.45	Fikapaus
10.45 - 11.30	Yogans historia
11.30 - 12.15	Olika yoga-vägar – power yogans uppkomst
12.15 - 13.15	Lunch
13.15 - 14.00	Prana Karana 1 Kala Karana 1
14.00 - 14.30	Vi tränar i grupper
14.30 - 14,45	Fikapaus
14.45 - 15.30	Prana Karana 2
15.30 - 16.15	Kala Karana 2
16.15 - 16.45	Vi tränar i grupper

DAG 2

09.00 - 09.30	Återblick från dag 1
09.30 - 10.30	Chi Yoga "Prana Vinyasa 1"
10.30 - 10.45	Fikapaus
10.45 - 11.30	Vi går igenom olika begrepp
11.30 - 12.15	Vinyasa Krama, Karana, Energi och att skapa flyt - effekter
12.15 - 13.15	Lunch
13.15 - 14.00	Prana Karana 1 - 3
14.00 - 14.30	Vi tränar i grupper
14.30 - 14,45	Fikapaus
14.45 - 15.30	Suryanamaskar 1 + 2
15.30 - 16.15	Vi tränar i grupper
16.15 - 16.45	Fortsättning Suryanamaskar, asanas & effekter

DAG 3

09.00 - 09.30	Återblick från dag 2
09.30 - 10.30	Chi Yoga "Prana Vinyasa 2"
10.30 - 10.45	Fikapaus
10.45 - 11.30	Andning
11.30 - 12.15	Pranyama träning
12.15 - 13.15	Lunch
13.15 - 14.00	Asanas, praktik och teori
14.00 - 14.30	Grupparbeten
14.30 - 14,45	Fikapaus
14.45 - 15.30	Att lära ut Suryanamaskar
15.30 - 16.15	Asanas, praktik och teori
16.15 - 16.45	Grupparbeten

DAG 4

09.00 - 09.30	Återblick från dag 3
09.30 - 10.30	Chi Yoga "Maha Karana"
10.30 - 10.45	Fikapaus
10.45 - 11.30	Att lära ut asanas
11.30 - 12.15	Att lära ut asanas forts
12.15 - 13.15	Lunch
13.15 - 14.00	Utbildnings, fortbildnings-information
14.00 - 14.30	Asanas, praktik och teori
14.30 - 14,45	Fikapaus
14.45 - 15.30	Att lära ut asanas
15.30 - 16.15	Att lära ut asanas
16.15 - 16.45	Avslutningsrunda