

# Yoga Womban Fordybelsesforløb & Teacher Training



LIVE CIRKEL over to dage: 1) BIO-intelligent bevægelse Paradigmeskiftet, flydende anatomi 2) Underlivet



## MODUL 1 ONLINE: CORE

Core Awareness - kernetræning på ny måde, intelligent bevægelse for kvinder

## MODUL 2 ONLINE: CYKLUS

Womb Yoga - Cycle Awareness, Yoga i de 4 faser og vores hormonelle landskab



## MODUL 2 ONLINE: UNDERLIVET

Pelvic Balance & Yoga for Underlivet, inkontinens, prolaps og bækkenbund

## MODUL 3 ONLINE: ÅNDEDRÆTTET

Åndedrættet & nervesystemet - pranayama og hypopressive



## MODUL 4 ONLINE fortsat: ÅNDEDRÆTTET

Åndedrættet & nervesystemet - pranayama og hypopressive



## MODUL 5 ONLINE: OVERGANGE

Overgange (menarche, graviditet, post-partum, peri-menopause & menopause)



## MODUL 6 ONLINE fortsat: OVERGANGE

Overgange (menarche, graviditet, post-partum, peri-menopause & menopause)

## MODUL 7: ONLINE CHAKRAER

Om vores energicentre i kroppen og øvelser



## MODUL 8 ONLINE: MERIDIANBANER -

energi og bindevævsforbindelser



## MODUL 9 ONLINE: BINDEVÆVET



MODUL 10 ONLINE: opsamling og afl. af opgave



LIVE CIRCLE over to dage: afslutning og certificering

3 X ONLINE  
MAKKER-MØDER  
ONLINE ELLER LIVE  
UNDERVEJS

