

HOLD 5



Sofia Yoga Terapeut Uddannelsen



1 årig spirituel yoga og psykoterapeutisk uddannelse, ledet af yogalærer og spirituel psykoterapeut Pia Sofia Koren, Hridaya Center Svalgaard i Thy.

Er du interesseret i at gå dybere ind i yogaens magiske verden terapeutisk, praktisk og teoretisk og vil du selv undervise, er denne uddannelse noget for dig.

Uddannelsen består af 4 moduler:

Hatha Yoga, Medicinsk Yoga, Meditativ Yoga og Kundalini Yoga med sideløbende og sammenhørende undervisning i spirituel psykoterapi.

Desuden arbejdes der med:

Meditationsøvelser, terapiøvelser tilpasset yogaøvelserne, åndedræsteknikker og chakra energiarbejde, endvidere Mantra sang og Mudraer (håndstillinger).

Uddannelsen indeholder 250 undervisningstimer på 10 weekender samt hjemmearbejde. Efter endt uddannelsesforløb får du et diplom.

Undervisningen foregår én weekend pr. måned fra fredag kl. 19 til søndag kl. 12. Vi starter d. 9.-11. maj 2025 med efterfølgende weekender:

13-15/6, 8-10/8, 19-21/9, 10-12/10, 7-9/11, 5-7/12, 31/1-2/2 2026, 30/2-2/3 2026 og afslutning 4-6. april 2026.

Max 6 deltagere.

Pris 24.000 kr. Betales med 5.000,- i depositum og herefter 1.900,- pr måned. Konto 9118 0000055719.

Prisen inkluderer undervisning, materiale, kost og overnatning.

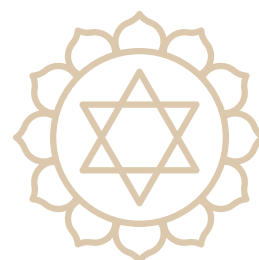
Yogaøvelserne åbner naturligt op for kroppens og sindets tilstand. Det er derfor oplagt, at kombinere yoga øvelserne med terapeutisk bevidsthed. Yogaens essens er, at bevidstgøre åndedræt via enkle kropsøvelser for at mærke kroppens og sindets essentielle behov, således at det spirituelle flow inviteres ind i kroppens celler.

Jeg glæder mig til at arbejde med begge discipliner, yoga og terapi, som danner en holistisk ramme. I dette forløb lærer du at kende sandheden om dig selv gennem krop, sind og ånd .

Jeg glæder mig til at møde dig/jer

Kærlig hilsen

Pia Sofia



Undervisere: Pia Sofia Koren, Yogalærer og Spirituel psykoterapeut
Jivananda Ole Mandrup, Spirituel psykoterapeut, meditationslærer og healer.

Tilmelding/eventuelle spørgsmål: Ring 51350075 eller skriv til piasofia@hridaya.dk