

23. august 2016

For 3 måneder siden afsluttede jeg er helt fantastisk år på Den Intuitive Yogalæreruddannelse.
Det har været et år med undervisning i topklasse og et forrygende sammenhold,
og et år hvor både min krop og mit sind har undergået en utrolig forvandling.

Vi er på uddannelsen blevet indført i en række spændende emner:
Hatha yoga, asanas (yogastillinger), yogaens historie og filosofi, anatomi og fysiologi, åndedrætsteknikker,
energisystemet, meditation, guidning, kommunikation, Yin yoga, Restorativ yoga og meget meget mere,
og jeg føler mig nu rigtig godt klædt på til at gå ud i verden og give yogaen videre til andre.

Kira er en utrolig dygtig, kompetent og omsorgsfuld underviser,
som ikke blot teoretisk har klædt mig på til jobbet som yogalærer,
men som også har støttet og guidet mig i min sjælelige/åndelige udvikling.

Jeg har således gjort indsigter under uddannelsen,
der for alvor har forandret mit syn på mig selv og verden omkring mig.

Tak.

Accepter det, der er.
Giv slip på det, der var.
Hav tillid til det, der kommer.

Nameste,
Helle

Den intuitive yogalæreruddannelse 2015-2016