



100 Timers

Yogalærer-uddannelse

Evidensbaseret – Kropforankret – Forenende Yoga

V. Nina Kolditz Hansen - Daniavej 113 - 9550 Mariager
+45 4183 4999 - yoga@kolditz.dk - www.kolditz.dk

Uddannelsen er til dig, der ønsker:

- At fordybe dig i yoga som en helhedsorienteret praksis, hvor krop, sind og ånd forenes – understøttet af evidensbaseret viden om anatomi, fysiologi og bevægelse.
- Hands-on justeringer og tryk guidning.
- Psykomotorisk og klassisk Hatha Yoga kombineret.
- Yogafilosofi, meditation og åndedrætspraksis (pranayama). Asanapraksis med mulighed for modifikationer.
- Tilrettelæggelse af yogaprogrammer og didaktik.
- Uddannelse efter Yoga Alliance krav.

Hvem kan deltage?

- Dig, der ønsker at fordybe din egen yogapraksis og selvudvikling.
- Dig, der ønsker at finde yogisk styrke i kroppen og sindet.
- Dig, der er nysgerrig på yogaens filosofi og metode.
- Dig, der ønsker at dele yogaens gaver med andre.

Pris og Materialer:

- **Intropris: 15.000,- DKK**
- **Inkluderer:** Undervisning, materialepakke (manualer, arbejdsark).
- **Ekstra udgifter:** Mulighed for frivilligt køb af bøger.
- **Udstyr:** Mulighed for tilkøb af yogapakke fra Moonchild Yoga Wear.

Du lærer blandt andet:

Anatomi & Fysiologi
- 22 timer

Asanas
- 28 timer

Pranayama & Meditation
- 10 timer

Yogafilosofi & Etik
- 10 timer

Didaktik & Programopbygning
- 20 timer

Hands-on teknikker
- 10 timer

Afsluttende forløb (Eksamen)
- 5 timer

Om underviseren:

Nina Kolditz Hansen

- Hun er en erfaren og passioneret underviser med dybe rødder i yogaens verden.
- Hun er uddannet indenfor Ashtanga yoga, Yin yoga samt en Hatha-baseret yogauddannelse kombineret med traditionel kinesisk medicin.
- Nina uddannet psykomotorisk terapeut, hvilket giver hendes undervisning en sjælden forankring i kroppens sprog og psykens modalitet.
- Med egen yogaskole i Dania bringer Nina en autentisk, hjertevarm og professionel tilgang til undervisningen.
- Hendes passion for kroppens og psykens sammenhænge gennemsyrrer hele uddannelsen og skaber et unikt rum for fordybelse, bevidsthed og transformation.

Hold opstart

Fredag 03/10-2025 - kl. 16.00-19.30

Uge 40+42+44+46+48

Lørdag og søndag - kl. 09.00-17.00

Bliv yogalærer med viden, nærvær og kropsbevidsthed. Bring Yogaens styrke videre ud i verden!