

Yin Yang YOGAUDDANNELSEN på Bali

Dato					Fredag d. 4. oktober	Lørdag d. 5. oktober	Søndag d. 6. oktober
Tema					Afrejse	Ankomst	Introduktion
Underviser						Stinna	Stinna
07:30-09:00							Yang Masterclass
09:00-10:00							Morgenmad
10:00-11:00							Varm velkomst
11:00-12:00							Yogafilosofi
12:00-13:00							Yogafilosofi
13:00-14:00							Frokost & velvære
14:00-15:00							Frokost & velvære
15:00-16:00					Afrejse (kl. 15:35)		Yin yogastillinger
16:00-17:00						Ankomst (kl. 16:35)	Yin Masterclass
17:00-18:00							Yin Masterclass
18:30-19:30						Transfer	Aftensmad
20:00-21:00						Aftensmad & velkomstmøde	Selvrefleksion

Yin Yang YOGAUDDANNELSEN på Bali

Dato	Mandag d. 7. oktober	Tirsdag d. 8. oktober	Onsdag d. 9. oktober	Torsdag d. 10. oktober	Fredag d. 11. oktober	Lørdag d. 12. oktober	Søndag d. 13. oktober
Tema	Introduktion	Pranayama	Chakraer	Chakraer	Studietur	Egentid	Kinesisk medicin
Underviser	Stinna	Stinna	Stinna	Stinna	Stinna		Cathrine
07:30-09:00	Yang Masterclass	Pranayama & Yang Masterclass	Meditation & Yang Masterclass	Meditation & Yang Masterclass	Morgenmad (07:00-08:00)	Yang Masterclass	Yin Yang Masterclass
09:00-10:00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Tempel & trekking (08:00-13:00)	Morgenmad	Morgenmad
10:00-11:00	Solhilsen	Pranayama	Chakrasystemet	Chakrasystemet	Tempel & trekking		Yin & yang
11:00-12:00	Solhilsen	Pranayama	Chakrasystemet	Chakrasystemet	Tempel & trekking		Yin & yang
12:00-13:00	Rollen som yogalærer	Pranayama	Chakrasystemet	Chakrasystemet	Tempel & trekking		De fem elementer
13:00-14:00	Frokost & velvære	Frokost	Frokost & velvære	Frokost & velvære	Frokost & velvære	Frokost	Frokost & velvære
14:00-15:00	Frokost & velvære		Frokost & velvære	Frokost & velvære	Frokost & velvære		Frokost & velvære
15:00-16:00	Yang yogastillinger		Chakrasystemet	Chakrasystemet	Rollen som yogalærer		Meridiansystemet
16:00-17:00	Yang yogastillinger		Rollen som yogalærer	Rollen som yogalærer	Yin Yang Masterclass		Meridiansystemet
17:00-18:00	Yin Masterclass		Yin Masterclass	Yin Masterclass	Yin Yang Masterclass	Yin Masterclass	Yin Masterclass
18:30-19:30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
20:00-21:00	Selvrefleksion	Selvrefleksion	Selvrefleksion	Selvrefleksion	Selvrefleksion	Selvrefleksion	Selvrefleksion

Yin Yang YOGAUDDANNELSEN på Bali

Dato	Mandag d. 14. oktober	Tirsdag d. 15. oktober	Onsdag d. 16. oktober	Torsdag d. 17. oktober	Fredag d. 18. oktober	Lørdag d. 19. oktober	Søndag d. 20. oktober
Tema	Kinesisk medicin	Mindfulness meditation	Mindfulness meditation	Rollen som yogalærer	Certificering	Fordybelsesdag	Hjemrejse
Underviser	Cathrine	Cathrine	Cathrine & Stinna	Cathrine & Stinna	Cathrine & Stinna		
07:30-09:00	Yin Yang Masterclass	Meditation & Yang Masterclass	Meditation & Yang Masterclass	Yang Masterclass	Eksamen		Afrejse (kl. 00:05)
09:00-10:00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
10:00-11:00	Meridiansystemet	Mindfulness meditation	Yoga nidra	Yin Yang Masterclass	Eksamen		
11:00-12:00	Rollen som yogalærer	Mindfulness meditation	Yoga nidra	Yin Masterclass	Eksamen		
12:00-13:00	Meridiansystemet	Rollen som yogalærer	Rollen som yogalærer	Rollen som yogalærer	Eksamen		
13:00-14:00	Frokost & velvære	Frokost	Frokost & velvære	Frokost & velvære	Frokost	Frokost	Hjemkomst (13:15)
14:00-15:00	Frokost & velvære		Frokost & velvære	Frokost & velvære	Eksamen		
15:00-16:00	Rollen som yogalærer		Yoga som forretning	Eksamensforberedelse	Eksamen		
16:00-17:00	Rollen som yogalærer		Yoga som forretning	Eksamensforberedelse	Ceremoni		
17:00-18:00	Yin Masterclass		Yoga som forretning	Eksamensforberedelse	Ceremoni		
18:30-19:30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad & fejring	Aftensmad	
20:00-21:00	Selvrefleksion	Selvrefleksion	Selvrefleksion	Selvrefleksion	Selvrefleksion		