

SUP Yoga Pro Teacher Training (25h)

Datum: 25 - 27 maj 2019

Plats: Skärgårdsidyllen Kayak & Outdoor, Grebbestad

Instruktör: Sofie Ringsten



Om utbildningen

För andra året i rad kommer Sofie Ringsten till magiska Skärgårdsidyllen Kayak & Outdoor som ligger mitt emellan Göteborg och Oslo på västkusten, för att hålla en 3 dagars SUP yoga instruktörsutbildning som ger dig de praktiska verktygen och mentala förtroendet för att omvandla din yoga undervisning till en flytande arena.

Under denna utbildning kommer du att utveckla dina SUP färdigheter med stort fokus på paddling och säkerhet. En stor del av träningen

Praktisk info

- Datum: Lördag 25 maj – måndag 27 maj 2019
 - Tid: Kl 9.00 - ca 16:30. Måndagen slutar ca kl 16:00.
- Plats: Skärgårdsidyllen Kayak & Outdoor, Malis väg 25, 457 95 Grebbestad
- Kursavgift: 7 500 sek
- Kursavgiften inkluderar:
 - Utbildning, hyra av utrustning, SUP Yoga Pro 25 h Yoga Alliance Certifikat, utbildningsmanual i pdf format, E-bok i pdf format: SUP Yoga: The meeting between asanas and the healing powers

och Oslo på västkusten, för att hålla en 3 dagars SUP yoga instruktörsutbildning som ger dig de praktiska verktygen och mentala förutroendet för att omvandla din yoga undervisning till en flytande arena.

Under denna utbildning kommer du att utveckla dina SUP färdigheter med stort fokus på paddling och säkerhet. En stor del av träningen fokuserar på paddlingsteknik och säkerhet, vilket utökar din komfortzon på brädan samt rollen som SUP yogainstruktör.

Kursplan

- Paddelteknik
- Utrustning, en överblick
- SUP-specifik livräddningsteknik
- Kommunikation på vatten
- Utökad komfortzon på brädan

SUP yoga

- Rösten som SUP Yoga lärare
- Förberedelser och introduktion av SUP yoga på land
- Terapeutiska aspekter av SUP paddling och yoga
- Yoga asanas lämpligast för en SUP bräda
- Utformning av effektiva SUP Yoga klasser för att utmana alla nivåer från nybörjare till erfaren
- Meditation och andningsövningar på SUP bräda
- Anpassning av SUP yogaklass beroende på plats och förhållanden
- Traditionell yoga vs SUP yoga
- Sekvensering för SUP yogaklasser
- Rollen som SUP yoga lärare
- Tips för att bygga din egen SUP yoga verksamhet eller samarbeta med SUP butiker
- SUP Yoga Pro signaturklass: The Ocean Flow sequence

- Plats: Skärgårdsidyllen Kayak & Outdoor, Malis väg 25, 457 95 Grebbestad
- Kursavgift: 7 500 sek
- Kursavgiften inkluderar:
 - Utbildning, hyra av utrustning, SUP Yoga Pro 25 h Yoga Alliance Certifikat, utbildningsmanual i pdf format, E-bok i pdf format: SUP Yoga: The meeting between asanas and the healing powers of water. Du får gärna ha med egen utrustning, men priset är detsamma.
- Detta ingår inte:
 - Resa/ Transport
 - Boende
 - Mat
 - Försäkring (rese- och olycksfall, som normalt sett täcks av din hemförsäkring)
- Vi förbehåller oss rätten att ställa in om vi har färre än 8 deltagare och sätter inom kort ett sista anmälningsdatum.
- Förkunskaper:
 - Du har genomfört minst en 200-timmars yogalärarutbildning
 - Du är simkunnig
 - Du känner dig bekväm och säker på att vara i, på och runt vatten.
- Observera att det kan vara spår av katt i lokalerna, när/om vi håller till inomhus.

Bra att ha med

Yogamatta, du får gärna ha med egen paddelutrustning (så kan vi prova varandras brädor och lära oss om fler märken och modeller), flytväst, kläder som funkar för paddling och SUPyoga (glöm inte keps, solskydd, vattentät påse och flaska för vatten), ombyte, handduk, mat, dryck samt extra energi. Det finns tillgång till gemensamt kök för lunch, ev äter vi någon lunch i det fria.

- Tips för att bygga din egen SUP yoga verksamhet eller samarbeta med SUP butiker
- SUP Yoga Pro signaturklass: The Ocean Flow sequence
- Finn ditt flow på brädan

Om läraren

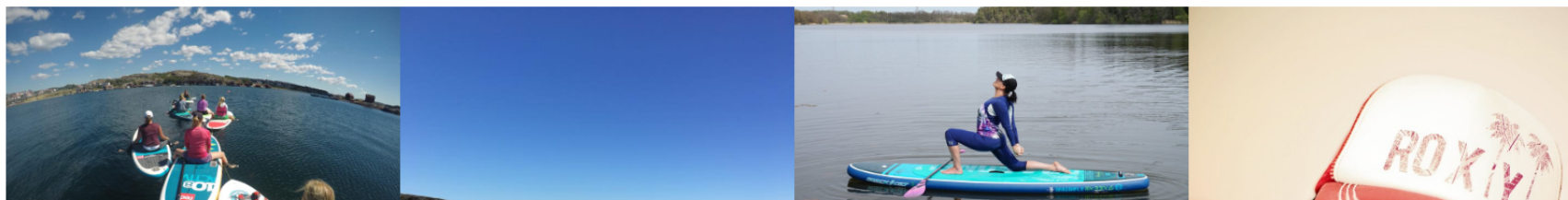
Sofie Ringsten har en bakgrund som polis och elitidrottare. Inom brottningen kom Sofie i kontakt med yogan efter en skada i tjänsten som polis. Sofie är idag yogalärare på heltid, specialiserad i att utbilda yogalärare i Yin Yoga samt SUP Yoga. Sofie är tillsammans med Surfbussen, SUP Yoga pionjär i Sverige. Hon är grundare av YYFA® Yin Yoga for Athletes, SUP Yoga Pro och The Fluid Athlete. Hon är ambassadör för Roxy och Klean Kanteen, samt team rider för Black Cat Boards. Sofie är passionerad SUP paddlare och ultralöpare. Under de senaste åren har hon utbildat sig inom kinesisk medicin och till akupunktör. Sofie som numera är hemmahörande på Maldiverna, har tillbringat mycket tid i Grebbestad, så det är ett kärt återseende.

dryck samt extra energi. Det finns tillgång till gemensamt kök för lunch, ev äter vi någon lunch i det fria.

Om arrangören

Med passion för havet!

Sedan 2012 arbetar Ingela & Marcus Holgersson på Skärgårdsidyllen Kayak & Outdoor med hållbara paddelupplevelser i världsklass (enligt Lonley Planet m fl). Hjärtat av deras verksamhet ligger i Grönemad, strax utanför Grebbestad på västkusten, mitt emellan Oslo och Göteborg. En perfekt plats för all typ av paddling, där man alltid hittar skyddade vikar mellan kobbar och skär, samtidigt som man är några paddeltag från den obrutna horisonten. Skärgårdsidyllen arrangerar SUP Yoga Pro Teacher Training för andra året i rad och erbjuder även mindre retreats, Wellness weekends, Kayoga, Outdoor Sport Camp, SUP-, hatha-, yin-, barn- och familjeyoga med sin populära yogalärare Ingela, som ser väldigt mycket fram mot att vara din värd under den kommande SUP Yoga Pro Teacher Trainingen i samarbete med Sofie Ringsten.



Klicka på bilderna för att visa fotogalleriet

Vid frågor och mer information

SUP Yoga Pro Teacher Training (25h)

Datum: 25 - 27 maj 2019
Plats: Skärgårdsdylen Kayak & Outdoor, Grebbestad
Instruktör: Sofie Ringsten



Om utbildningen

För andra året i rad kommer Sofie Ringsten till magiska Skärgårdsdylen Kayak & Outdoor som ligger mitt emellan Göteborg och Oslo på västkusten, för att hålla en 3 dagars SUP yoga instruktörsutbildning som ger dig de praktiska verktygen och mentala förhållanden för att omvandla din yoga undervisning till en flytande arena.

Under denna utbildning kommer du att utveckla dina SUP färdigheter med stort fokus på paddling och säkerhet. En stor del av träningen fokuserar på paddlingsteknik och säkerhet, vilket ökar din komfortzon på brådan samt rollen som SUP yogainstruktör.

Kursplan

- Paddleteknik
- Utrustning, en överblick
- SUP-specifik livräddningsteknik
- Kommunikation på vatten
- Utökad komfortzon på brådan

SUP yoga

- Röst som SUP Yoga lärare
- Förberedelser och introduktion av SUP yoga på land
- Terapeutiska aspekter av SUP paddling och yoga
- Yoga asanas lämpligast för en SUP bråda
- Utformning av effektiva SUP Yoga klasser för att utmana alla nivåer från nybörjare till erfaren
- Meditation och andningsövningar på SUP bråda
- Anpassning av SUP yogaklass beroende på plats och förhållanden
- Traditionell yoga vs SUP yoga
- Sekvensering för SUP yogaklasser
- Rollen som SUP yoga lärare
- Tips för att bygga din egen SUP yoga verksamhet eller samarbeta med SUP butiker
- SUP Yoga Pro signaturklass: The Ocean Flow sequence
- Finns ditt flow på brådan

Om läraren

Sofie Ringsten har en bakgrund som polis och elliidrottare. Inom brottningen kom Sofie i kontakt med yoga efter en skada i tjänsten som polis. Sofie är idag yogalärare på heltid, specialiserad i att utbilda yogalärare i Yin Yoga samt SUP Yoga. Sofie är tillsammans med Surfbusen, SUP Yoga pionjär i Sverige. Hon är grundare av YYFA® Yin Yoga for Athletes, SUP Yoga Pro och The Fluid Athlete. Hon är ambassadör för Roxy och Klean Kanteen, samt team rider för Black Cat Boards. Sofie är passionerad SUP paddlare och ultralopare. Under de senaste åren har hon utbildat sig inom kinesisk medicin och till akupunktur. Sofie som numera är hemmahörande på Moldiverna, har tillbringat mycket tid i Grebbestad, så det är ett kärt återseende!

Praktisk info

- Datum: Lördag 25 maj - måndag 27 maj 2019
- Tid: Kl 9:00 - ca 18:30. Måndagen slutar ca kl 16:00.
- Plats: Skärgårdsdylen Kayak & Outdoor, Mols väg 23, 457 95 Grebbestad
- Kursavgift: 7 500 sek
- Kursavgiften inkluderar:
 - Utbildning, hyra av utrustning, SUP Yoga Pro 25 h Yoga Alliance Certifikat, utbildningsmanual i pdf format, E-bok i pdf format: SUP Yoga: The meeting between asana and the healing powers of water. Du får gärna ha med egen utrustning, men priset är detsamma.
- Detta ingår inte:
 - Resa/Transport
 - Boende
 - Mat
 - Försäkring (rese- och olycksfall, som normalt sett täcks av din hemförsäkring)
- Vi förbehåller oss rätten att ställa in om vi har färre än 8 deltagare och sätter inom kort ett sista anmälningssdatum.
- Förkunskaper:
 - Du har genomfört minst en 200-timmars yogalärarutbildning
 - Du är simkunnig
 - Du känner dig bekväm och säker på att vara i, på och runt vatten.
- Observera att det kan vara spår av kallt i lokalerna, när/om vi håller till inomhus.

Bra att ha med

Yogamatta, du får gärna ha med egen paddelutrustning (så kan vi prova varandras brådor och lära oss om fler märken och modeller), flytväst, kläder som funkar för paddling och SUPyoga (glöm inte keps, solskydd, vattentät påse och flaska för vatten), ombyte, handduk, mat, dryck samt extra energi. Det finns tillgång till gemensamt kök för lunch, ev åter vi någons lunch i del fria.

Om arrangören

Med passion för havet!
Sedan 2012 arbetar Ingela & Marcus Holgersson på Skärgårdsdylen Kayak & Outdoor med härliga paddelupplevelser i världsklass (enligt Lonely Planet m fl). Hjärtat av deras verksamhet ligger i Grönemad, strax utanför Grebbestad på västkusten, mitt emellan Oslo och Göteborg. En perfekt plats för all typ av paddling, där man alltid hittar skyddade vikar mellan kabbor och skär, samtidigt som man är nära paddeltåg från den obrutna horisonten. Skärgårdsdylen arrangerar SUP Yoga Pro Teacher Training för andra året i rad och erbjuder även mindre retreats, Wellness weekends, Kayoga, Outdoor Sport Camp, SUP-, hatha-, yin-, barn- och familjeyoga med sin populära yogalärare Ingela, som ser väldigt mycket fram mot att vara din värd under den kommande SUP Yoga Pro Teacher Training i samarbete med Sofie Ringsten.



Klicka på bilderna för att visa fotogalleriet!



SUP Yoga Pro Teacher Training (25h)

Instruktör: Sofie Ringsten

Destination: Skärgårdsidyllen Kayak & Outdoor,
Grebbevad

25 - 27 maj 2019

[Läs mer >](#)



Global Yoga grundutbildning retreat (100h)

Instruktör: Eva Christensen

Destination: Portugal

26 maj - 9 juni 2019

[Läs mer >](#)



Yogaresa till Rhodos

Instruktör: Therése Furudal Hydén

Destination: Rhodos

26 maj - 2 juni 2019

[Läs mer >](#)