



Utbildning inom Hormonyoga

KMTi Yoga bjuder in till 5 utbildningstillfällen under hösten 2023.

Under 5 tillfällen tar vi del av TKM (Traditionell Kinesisk Medicin) och fördjupar oss inom hormonyoga.

TKM (Traditionell Kinesisk Medicin) är en grundsten för yinyogan. Här finns fina verktyg för kvinnohälsan. Vi kommer arbeta med yinyoga, akupressur, yin-myo (bollar) tillsammans med det som kallas "inre kultiveringsövningar" (andningsövningar, ljud, ledda meditationer) för att arbeta med att cirkulera Chi (livsenergi) i våra meridianer (energibanor).

Många kvinnor har utmaningar med menstruation och/eller senare med klimakteriet, eller kanske andra bekymmer inom kvinnohälsan. Även i de fall du själv inte har några utmaningar, så kanske du ändå vill lära dig mer för att lära dig känna din kropp bättre. Via ökad kunskap även kunna stärka andra kvinnor, och ge vidare verktyg för att kvinnor med olika utmaningar och i olika stadier i livet ska må bättre.

Du kommer att få passet utskrivet, med även delar av den fakta som har diskuterats under passet. För största nytta så rekommenderas du även att praktisera hemma mellan gångerna. Detta är dock inte nödvändigt för förståelsen, utan endast för din egen skull.

Yogalärare Carina Gustafsson vägleder samtliga tillfällen, var annan måndag leder Carina dig genom olika teman, men övningar att praktisera hemma. Utbildningsmaterial tillhandahålls.

Datum:

Måndag 9 oktober kl. 19.00 -21.00 Fokus: Månfaserna inom TKM samt menscykeln

Under det första passet kommer vi att fördjupa oss i perspektivet sett utifrån TKM om hur månen påverkar oss - något som anses grundläggande - och hur organen och meridianerna samverkar kring menscykeln. Även om Du har passerat detta stadie i livet, så är det ändå grundläggande för förståelsen enligt TKM, och praktiken kommer även att passa dig.

Måndag 23 oktober kl. 19.00 -21.00 Fokus: Klimakteriet, livets faser samt förståelse om hormonbalans

I andra passet så blir fokus på förståelse om hormonbalans och hur vi kan påverka den både positivt och negativt. Kunskaper om vad som påverkar oss under klimakteriet vävs ihop med detta i dagens praktik. För dig som ännu inte har kommit till denna del i livet, så kommer ändå hela passet att vara även för dig. 30% av kvinnorna kommer in i klimakteriet helt oförberedda, och det råder även ett stigma kring klimakteriet som inte passar 2000-talet.

Måndag 6 november kl. 19.00 -21.00

Fokus: Stress samt metabolism

Tredje passet ägnas åt förståelsen om hur stress påverkar oss enligt TKM och här specifikt binjurarna. Vi fördjupar oss också i mage/tarm och vår vagusnerv, och praktiken vägs ihop kring dessa båda områden, eftersom lämpliga övningar är gemensamma för båda områdena.

Måndag 20 november kl. 19.00 -20.30

Fokus: Brösthälsa

Under fjärde passet arbetar vi med brösthälsa enligt TKM, och passet ägnas åt att frigöra flödet av Chi och att gynna lymfflödet i överkroppen.

Måndag 4 december kl. 19.00 -20.30

Fokus: Bäckenhälsa

Femte och sista passet ägnas åt bäckenhälsan och vad som anses god bäckenhälsa, och vad som, enligt TKM, kan leda till olika problem och övningar för en god bäckenhälsa."

Plats: KMTi Säterivägen 6, B- sal plan 2

Ledare: Carina Gustafsson

Pris: KMTi Medlem 950kr icke medlem 1300kr

Maxantal: 20 platser

Frågor gällande utbildningen vänligen kontakta Carina Gustafsson

lena.carina.gustafsson@gmail.com

Anmälan och betalning sker till KMTi Reception via info@kmti.se eller 054 - 55 77 109