

# INFINITE TAI JI

2020 – 2023

*Infinite Tai Ji™*

*Infinite Qi gong™*

*Meditation™*

*Chi Yoga™*



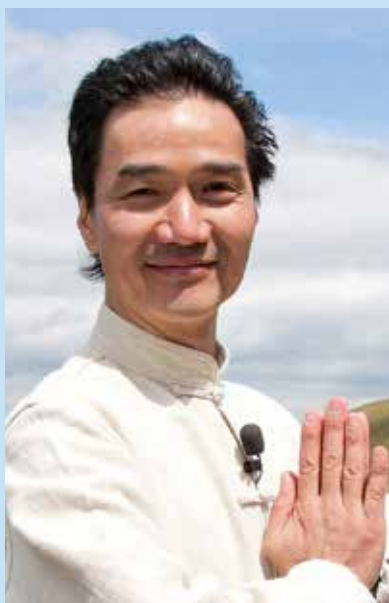
Unik möjlighet till 3-årig Infinite Tai Ji utbildning i Uppsala.

Skapa perfekt harmoni i livet som ger glädje, vitalitet, hälsa, medkänsla och kärlek.

## TREÅRIG UTBILDNING I UPPSALA

Naturlig inre hälsa med energi

- Infinite Tai Ji™
- Infinite Qi Gong™
- Meditation™
- Chi Yoga™



### GRUNDARE

Jason Chan är taoistisk mästare och healer vars energi och läror har förändrat livet för hundratals av hans elever och inspirerat och omformat livet för tusentals som deltagit på hans kurser, retreats, workshops och demonstrationer i Storbritannien, Irland, Europa, USA och Thailand. Han är också författare till bl. a. "The Radiant Warrior" och röstades fram till den "mest inspirerande individen 2008" av läsarna av Kindred Spirit Magazine.

Jason är en mästare i kampsport med fördjupad utbildning i kinesisk Tai Ji, Qi gong och heliga taoistiska konster. Träningen startade han redan som barn i Hong Kong och förde sedan traditionerna till väst där han utvecklade och fulländade dem. Han är skaparen av Infinite Tai Ji™, Infinite Qi gong™, Infinite Meditation™, Infinite Chi Yoga™ och Ling Chi Healing™ som i snart 25 år fokuserat på förnyring, vitalitet, naturlig hälsa, inre styrka och ökat medvetande.



### LÄRARE

Tina Hedrén är baserad i Uppsala med livslång bakgrund av rörelse i form av gymnastik, dans och fitness. Tina är utbildad lärare i Tai Ji och har följt Jason Chan sedan 2008 på hans kurser och retreats i olika länder. Hon är också Feldenkrais pedagog, pilates lärare och driver en yoga utbildning. Hon föreläser och presenterar över hela världen. Tina erbjuder retreats, workshops och utbildningar med fokus på energi och hälsa genom sitt företag 'Movement Arts'.

[www.seasonalyoga.se](http://www.seasonalyoga.se)



## • Infinite Tai Ji™

Infinite Tai Ji™ är en unik form av den gamla kinesiska traditionen av Tai Chi som skapats för att möta de särskilda behoven hos moderna västerlänningar och att göra det möjligt för oss att öka vår livskraft och vårt medvetande.

Infinite Tai Ji kan läras ut på många olika nivåer och för människor i alla åldrar. Under denna utbildning kommer du att lära dig en rad uppvärmningsövningar, Infinite Tai Ji lång form (steg 1-5), flera Infinite Qi gong serier & Chi Yoga tekniker. Du får också lära dig de grundläggande stegen för meditation och praktik för ett strålade liv. Infinite Tai Ji aktiverar kroppens naturliga förmåga att läka sig själv, frigöra blockerad energi, rena kroppen från gifter och stärka utövarens fysik och energi. Några av de många fördelarna från den gamla traditionen Tai Chi är: föryngring, ökad livslängd, naturlig hälsa, inre styrka, grace och skönhet.

Det finns tre strategier för utbildningen. Du deltar för ditt eget välbefinnande och personlig utveckling. Du deltar endast ett år och får lära ut Infinite Qi gong ( efter godkända prov). Du deltar hela utbildningen och kan undervisa i Tai Ji och Qi gong för allmänheten.

Efter examen från denna utbildning blir du kvalificerad för att undervisa i Infinite Tai Ji och Infinite Qi gong för allmänheten. Detta ger dig en fantastisk möjlighet att bedriva en alternativ karriär. Utexaminerade från utbildningarna undervisar i en mängd olika miljöer, som vårdcentraler, privata företag, fängelser, vårdhem, gruppboenden, yoga studios, skolor och högskolor.

I Infinite Tai Ji lär vi oss inte bara fysisk rörelse, vi undervisar om livet självt. Du kan inte sammanfatta Infinite Tai Ji i en eller två meningar. Infinite Tai Ji kan ha mycket olika betydelser beroende på individens nivå av personlig utveckling. För vissa människor, särskilt nybörjare, är det helt enkelt en graciös, skonsam form av motion som de utövar främst av hälsoskäl. För andra kan det bli en mycket disciplinerad träning som ökar medvetandet. Det beror på varje individs nivå av insikter, som vanligtvis fördjupas med praktik. Infinite Tai Ji tenderar att växa med dig, och när du utövar det, kommer du också att växa på alla nivåer i din tillvaro.

Infinite Tai Ji har utformats för att balansera hela dig, fysiskt, känslomässigt och energimässigt. När du inte är i balans kan du bli trött och sjuk.

Infinite Tai Ji är mycket mer än bara en sund form av motion. Infinite Tai Ji är i sitt innersta väsen ren natur och medvetande i rörelse, eller en meditation i rörelse. När du fulländar din Infinite Tai Ji form är dina rörelser inte bara graciösa utan de utstrålar ett ljus. Efter att ha utfört Tai Ji, kommer du naturligt att bli en lugn, strålade närvaro i världen för en stund.

## • Infinite Qi gong™

Infinite Qi Gong™ är ett system av kinesiska holistiska övningar och energiarbete som utvecklats av Jason Chan.

Att träna Infinite Qi gong höjer din vibration och ditt medvetande. Eftersom allt hänger samman förbättrar du din fysiska hälsa när du höjer din energi. Du ökar din förmåga att tänka positivt och uppleva mer positiva känslor.

När individer tränar Infinite Qi gong regelbundet blir deras kroppar och sinnen mer balanserade. Qi gong kan faktiskt balansera våra fysiska kroppar, vårt mentala tillstånd och våra känslor. När du höjer din vibration genom din träning, kan du också komma i kontakt med ett energifält som vi kallar Chi, Qi, Ki eller Prana.

## • Infinite Meditation™

Infinite Meditation™ är den mest kraftfulla metoden som vi lär ut. Meditation kan länka oss direkt till ett högre medvetande. Det första steget i Infinite Meditation är fysisk inriktning, det andra steget är ökat medvetande, och det tredje steget är att fokusera på dina andetag.

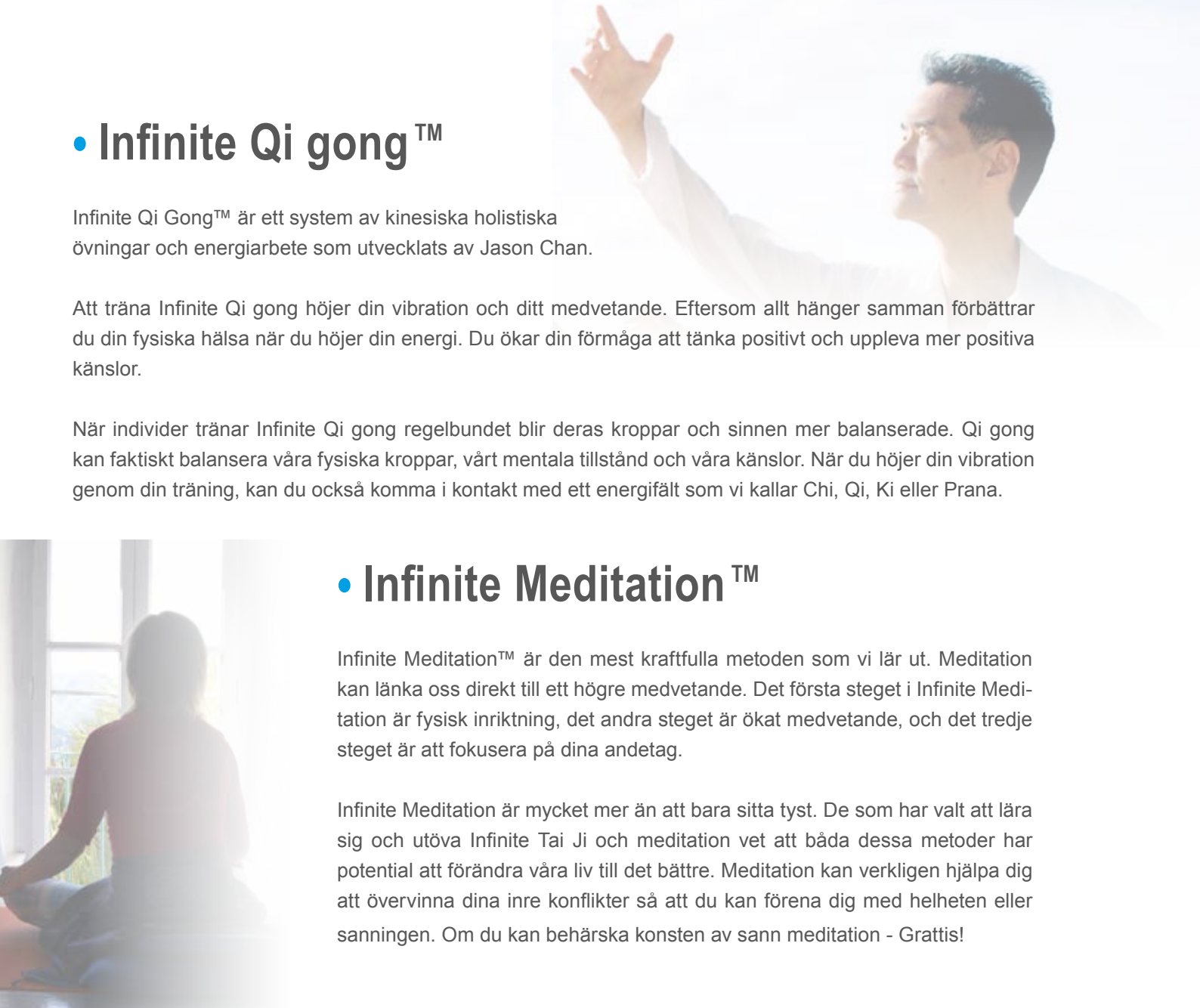
Infinite Meditation är mycket mer än att bara sitta tyst. De som har valt att lära sig och utöva Infinite Tai Ji och meditation vet att båda dessa metoder har potential att förändra våra liv till det bättre. Meditation kan verkligen hjälpa dig att övervinna dina inre konflikter så att du kan förena dig med helheten eller sanningen. Om du kan behärska konsten av sann meditation - Grattis!

## • Infinite Chi Yoga™

Infinite Chi Yoga™ är en unik väg till ökat medvetande. Den bygger på en dynamisk blandning av Qi gong och Yoga. Infinite Chi Yoga, skapad av Master Jason Chan, kombinerar alltså tusentals år av skatter från dessa två kompletterande vägar till personlig utveckling och andlig visdom. Yoga och Qi gong förstärker verkligen varandra när de utförs tillsammans. Varje disciplin är mycket djup och rik.

Infinite Chi Yoga stärker och förnygrar kroppen, tränar sinnet och förvandlar personligheten. Det viktigaste målet för Infinite Chi Yoga är att utveckla en varaktig vakenhet under utförandet.

Flitiga utövare kommer så småningom att uppleva en kraftig expansion av medvetande som kommer att åtföljas av stor kärlek, glädje och medkänsla som de kan förankra tillbaka in i djupet av sina hjärtan. Ordet yoga betyder förening. Det yttersta syftet med yoga är att gå samman med "Helheten". Vägen av yoga är alltså en väg av självbehärskning. Infinite Chi Yoga har skapats för att omfamna essensen av yogan i dess renaste form. Det är enkelt, direkt och troget Patanjalis åttafaldiga väg!



# Utbildningshelger

**2020**

3-6 september

12-15 november

**2021**

21-24 januari

25-28 mars

27-30 maj

# Pris

Utbildningen kostar **27.300 kronor** per år. Betalningen kan ordnas månadsvis med en avgift på 2.275 kronor.

Vid betalning av hela kostnaden erhålls en rabatt och då sker endast en inbetalning på **25.000 kronor** i samband med kursstart.

När du anmäler dig får du en mer detaljerad kursplan och vägbeskrivning hur du lätt tar dig till Kursplatsen i Uppsala.

Kursen hålls i Läby bygdegård, 10 minuter utanför centrala Uppsala. Kostnad tillkommer för resa, kost och ev logi. Det går att sova över i bygdegården. Fräsch vegetarisk mat lagas varje kursdag.

**Sista anmälningsdag är den 31 juli 2020..**

# Tidsramar

**Kursstart: Torsdagar kl. 10.00**

**Kursslut: Söndagar kl. 16.00**

Utbildningsmanualen är på engelska, vi övar och instruerar på svenska. För att få ditt Diplom måste du ha full närvaro. Du kan börja undervisa i Qi gong efter första året. Hela utbildningen är tre år.

# • Anmälan

Du anmäler dig på [www.seasonalyoga.se](http://www.seasonalyoga.se).

Om du föredrar att posta anmälan till oss kan du fylla i följande här nedan:

Namn: .....

Födelsedatum: .....

Adress: .....

Telefon: .....

E-post: .....

Datum och namnteckning: .....

Posta till: **Movement Arts, Läby Österby 113, 755 92 UPPSALA**

Kontakta **Tina Hedrén** vid frågor, se kontaktuppgifter nedan.

Läby Österby 113 | [tina@seasonalyoga.se](mailto:tina@seasonalyoga.se)  
7552 92 Uppsala | 0708 - 31 12 15

Välkommen till

**Infinite Tai Ji**  
**2021 - 2023**