



GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen



Drop-in yoga sommar 2008

Ingen föranmälan. Avgift 110 kr/lekt. Klippkort: 950 kr/10 lekt.

Ungdomar under 25 år: 70 kr/lekt.

Måndag	16 juni	16.30 – 18.00	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Tisdag	17 juni	16.30 – 18.00	Nivå 2-3	Yvonne Forsberg
Onsdag	18 juni	09.30 – 11.00	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Onsdag	18 juni	16.30 – 18.00	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Måndag	23 juni	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Eva-Lena Hedvall
Tisdag	24 juni	18.00 – 19.30	Nivå 2-3	Eva-Lena Hedvall
Onsdag	25 juni	09.30 – 11.00	Nivå 1-2	Eva-Lena Hedvall
Onsdag	25 juni	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Eva-Lena Hedvall
Måndag	30 juni	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Eva-Lena Hedvall
Tisdag	1 juli	18.00 – 19.30	Nivå 2-3	Eva-Lena Hedvall
Onsdag	2 juli	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Lisbet Wikman
Måndag	21 juli	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Tisdag	22 juli	18.00 – 19.30	Nivå 2-3	Yvonne Forsberg
Onsdag	23 juli	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Måndag	28 juli	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Tisdag	29 juli	18.00 – 19.30	Nivå 2-3	Yvonne Forsberg
Onsdag	30 juli	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Måndag	4 augusti	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Eva-Lena Hedvall
Tisdag	5 augusti	18.00 – 19.30	Nivå 2-3	Eva-Lena Hedvall
Onsdag	6 augusti	09.30 – 11.00	Nivå 1-2	Eva-Lena Hedvall
Onsdag	6 augusti	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Eva-Lena Hedvall
Måndag	11 augusti	18.00 – 19.30	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Tisdag	12 augusti	18.30 – 20.00	Nivå 2-3	Leela Grethe Hansen
Onsdag	13 augusti	09.30 – 11.00	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Onsdag	13 augusti	18.30 – 20.00	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Måndag	18 augusti	18.30 – 20.00	Nivå 1-2	Maja Seve Westas
Tisdag	19 augusti	18.30 – 20.00	Nivå 2-3	Leela Grethe Hansen
Onsdag	20 augusti	09.30 – 11.00	Nivå 1-2	Yvonne Forsberg
Onsdag	20 augusti	18.30 – 20.00	Nivå 1-2	Maja Seve Westas

Nivå 1 - 2

Grupperna måndag och onsdag är för dig som aldrig tränat yoga tidigare och för dig som har tränat Iyengaryoga mindre än två år. Här jobbar vi med de viktigaste grunderna i Iyengaryoga. Du tränar styrka och smidighet, förbättrar din hållning och lär dig effektiva och enkla tekniker till att gå ned i varv.

Nivå 2 - 3

Tisdagar är för dig som har tränat Iyengaryoga regelbundet mer än två år. Vi jobbar vidare med grunderna och du får större utmaningar till att vidga din kroppskänedom och ditt välmående med hjälp av yoga. På de flesta passen gör vi Sirsasana (huvudstående) och Sarvangasana (axelstående).

Praktiska upplysningar

- Kom 10 – 15 min innan lektionen börjar, då är vi klara att öppna dörren.
- Yoga gör man bäst i lediga, men inte pösiga, kläder som tajts, shorts och en t-shirt och utan skor och strumpor.
- Allt material som behövs på klassen finns på centret. Om du föredrar det, så är du välkommen att ta med din egen yogamatta.
- Under yogaträning dricker vi inte vatten. Men du är välkommen in i receptionen före och efter klassen, där det finns en kanna med färskt vatten och dricksglas.
- Kontant betalning för drop-in klasserna. Vi tar inte emot kort.
- Närmaste hållplatser är Brunnsplanen, Lilla Torget och Domkyrkan. Parkering: Packhusplatsen, Nordstan.

Semesterkurs 22 – 28 juni

Nivå 1 - 3

Leela G. Hansen håller för 20:e året i rad sin uppskattade yogaretreat på landet utanför Göteborg. Veckan innehåller mycket yoga, tid till fördjupning och eftertanke. Några elever har som sin årliga yogaretreat att vara med på semesterkursen. I pauserna mellan passen kan du vistas i den härliga skog- och sjönaturen runt kursgården. Efter kursen har du fått styrka och

energi och ett lugn som hjälper dig till mindre stress och större närvaro i vardagen.

Ankomst: 22 juni mellan 16.00 och 17.00. Avresa: 28 juni efter lunch. Kurs, kost och logi: 6 600 kr. För info: www.yogacentrum.com/semesterkurser.htm eller ta kontakt med Leela G. Hansen.

Introduktionskurs i augusti

Nivå 1

För dig som är helt ny i Iyengaryoga. Vi kommer att gå igenom grunderna i Iyengaryoga på ett noggrant, systematiskt och trevligt sätt. Du kommer att uppleva hur yogaträningen ökar din kroppskänedom och ger dig större välbefinnande och lugn.

Vecka 33 och 34:
12, 13, 19 och 20 augusti.
Tis- och onsdag: 17.00 – 18.30.
Kurstid: 4 x 1,5 timmar.
Avgift: 600 kr.
Lärare: Leela G. Hansen.

Intensivkurs 30 juni – 4 juli

Nivå 1 - 3

För dig som är i stan – förmiddagsyoga varje dag under en vecka. Upplev hur mycket extra balans, styrka och smidighet det ger, när man tränar yoga varje dag. Dessutom får du inspiration till att fortsätta med yoga på egen hand. Kursen är för dig som har någon

erfarenhet av Iyengaryoga, men även nybörjare är välkommen.

Måndag – fredag: 9.00 – 11.00.
Kurstid: 5 x 2 timmar.
Lärare: Yvonne Forsberg.
Avgift: 1 250 kr.

Kom-igång-kurs 30 – 31 augusti

Denna kurs vänder sig till dig som har haft en kortare eller längre paus med Iyengaryoga. Kanske du har haft uppehåll hela sommaren eller kanske under några år? Kanske du känner dig ringrostig och ur form eller du är osäker på vilken yoganivå som skulle passa dig? Bara lugn: Eva-Lena kommer att ge dig stöd, inspiration och ut-

maningar, så du åter kommer in i yogan! Du kommer att jobba systematiskt och steg för steg för att "väcka kroppen igen".

Lördag – söndag: 10.00 – 12.30 samt 13.30 – 16.00.
Lärare: Eva-Lena Hedvall.
Avgift: 1 500 kr.

- Yogacentrets kontor är stängt från 14 juli – 10 augusti. Under den perioden svarar vi inte i telefon och enbart på de mail som gäller anmälningar till Introduk-

tionskursen i augusti. Från den 11 augusti är vi tillbaka och tar hand om dina frågor, anmälningar och beställningar igen.