

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen

Efter en mycket lyckad och fullbokad vårhelg erbjuder Leela dessa underbara yogadagar igen



18 – 20 september 2009, Skallerup Klit, Danmark

Njut av en sensommarhelg med yoga i rogivande och storslagen miljö vid danska Västerhavet. Första yogapasset börjar fredag kl. 17.00. Sista yogapasset slutar söndag kl. 12.00. För nybörjare och fortsättare.

Du kommer att utöva mycket yoga och uppleva Iyengaryogans goda effekter på kropp och själ.

Helgen vänder sig till dig som vill fördjupa dig i Iyengaryoga oavsett om du är nybörjare eller fortsättare. Du kommer att uppleva yogan både som en effektiv fysisk träningsform och som en väg att arbeta med din personliga utveckling och hälsa.

Leela G. Hansen är med sin kompetenta och inklämmande yogaundervisning en mycket uppskattad lärare. Hon driver Göteborgs Yoga Centrum, som hon grundade i 1987. Leela är internationellt certifierad Iyengaryogalärare. Hon håller i centrets yogaläroarbildning och blir anlitad som examinator vid Iyengaryogatentamen.



Yogatider

Fredag	kl. 17.00 – 18.30
Lördag	kl. 08.00 – 09.30
Lördag	kl. 11.00 – 12.00
Lördag	kl. 17.00 – 18.30
Söndag	kl. 08.00 – 09.30
Söndag	kl. 11.00 – 12.00

Skallerup Klit

I Skallerup Klit är naturen huvudattraktionen året runt. Du bor i semesterhus med pentry och egen terrass 300 m från havet. Yogaundervisningen äger rum i en stor och ljus lokal på det närliggande konferenscentret.

Mellan yogapassen finns det möjlighet till härliga promenader längs havet och i de fridlysta inlandsklittorna. Om du är bilburen ligger området centralt för turer i Nordjylland. Några få km söderut finns det pittoreska fiskeläget Lønstrup med

många konsthandverkare. Söder om Lønstrup ligger Rubjerg Knude med storslagen natur, där det gamla fyrtornet håller på att bli begravt av sandflykten.

Nära semesterhusen finns affär med bageri och dagligvaror, inomhus simhall och ett romersk bad förutom restaurang och café. Tillgång till simhall, bastu och ångbad ingår i vistelsen (dock inte det romerska badet).

Skallerup Klit ligger 42 km väster om Frederikshavn. Om du åker tåg går du av i Hjörning och sedan med buss därifrån direkt till Skallerup Klit. www.skallerup.dk

Ankomst

Du har tillgång till semesterhuset från kl. 15.00 på fredagen, ev. tidigare. Kl. 16.30 är det registrering till yogakursen. Första yogapasset börjar kl. 17.00. Önskar du göra ditt uppehåll längre kontakta då Skallerup Klit direkt på telefon + 45 99 24 84 00.

Avresa

Du skall ha lämnat semesterhuset söndag kl. 10.00. Sista yogapasset slutar kl. 12.00.

Avgift

Helgen inkluderar sex yogapass med Leela som din kunniga lärare samt boende och middag fredag och lördag kväll.

Yogakurs: 1350 SEK/person. Härav anmälningsavgift 500 kr. Semesterhus för två personer samt två middagar: 1 400 DKR/person.

Anmälan senast 7 augusti 2009, härefter är anmälan bindande. Anmälningsavgift 500 SEK. Betalas in på bg 5036-6715.

Medföljande

Följer familjen med eller vänner som inte praktiserar yoga, finns badlandskap och mycket annat att roa sig med, medan du själv håller på med yoga. Semesterhus med fyra bäddar (exklusive måltider): 1900 DKR/hus.

För anmälan och ytterligare information

Göteborgs Yoga Centrum, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg, Telefon 031-13 22 52, E-post yogacentrum@yogacentrum.com

www.yogacentrum.com