

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen

24 – 26 september 2010

Workshop med Jayne Orton



Jayne Orton är seniorlärare och driver "Iyengar Yoga Institute of Birmingham". Hon har undervisat i Iyengaryoga sedan 1981 och fick som den yngsta någonsin sitt seniorcertifikat år 2000. Jayne är en mycket omtyckt lärare som reser i hela Europa och håller workshops. Hennes sätt att undervisa på är särdeles tydligt och klart samtidigt som det är vänligt och entusiasmerande. Jayne Orton säger: "Yoga transformerar liv. Yoga erbjuder verktyg som ger dig möjlighet att se på dig själv på ett holistiskt sätt och förbättra din hälsa, ditt välbefinnande och din medvetenhet. Yoga ger stor styrka och tillit. Yoga har gjort en sådan stor skillnad i mitt liv. Min stora passion är att dela det som jag har lärt mig med andra. Yoga erbjuder så mycket. Det är därför jag undervisar."

Hemsida: www.iyengaryoga.uk.com

Det är med glädje som vi bjuder Jayne Orton välkommen till Göteborg för andra gången. Jaynes metodiska och djupgående undervisning ger klarhet i hur ställningarna ska utföras och vilka detaljer som är av största vikt. På workshopen kommer Jayne lägga tonvikt på ställningar ur kursplanen för Introduktionscertifikat nivå II, Junior I samt Junior II. Undervisningen sker på engelska.

Tider: Ankomst och registrering fredag kl. 18.00.

Undervisning: Fredag kl. 18.30 – 21.00. Söndag kl. 10.30 – 13.00 och 16.00 – 18.00.
Söndag kl. 10.00 – 13.00.

För vem: För att delta på kursen bör du ha praktiserat Iyengaryoga minst två år och kunna stå i Sarvangasana i fem min.

Avgift: 1 650 kr. Avgiften betalas senast kontant på plats fredag innan kursen börjar. Om du önskar faktura tillkommer en faktureringsavgift 50 kr.

Övernattning: Det finns många bra och prisvärda ställen att övernatta på i Göteborg, t.ex: www.hostel-gothenburg.com, www.hotelvanilj.com och www.novotel.se

Summary in English:

We are happy to offer a workshop with senior Iyengar yoga teacher Jayne Orton from Birmingham. The workshop will be on September 24 - 26 in Gothenburg.

In the workshop we will explore how understanding the basic principles of the foundation poses helps us when we are practising the more advanced poses (linking). Registration Friday 6 pm.

Teachings: Friday 6.30 – 9 pm, Saturday 10.30 am – 1 pm and 4 – 6 pm, Sunday 10 am – 1 pm. You should have practised Iyengar yoga for at least two years to participate.

Fee: 1 650 SEK. For further questions and enrolment, please contact Göteborgs Yoga Centrum.

Lodging: There are several good-value-for-money possibilities in Gothenburg.

For example: www.hostel-gothenburg.com, www.hotelvanilj.com och www.novotel.se