

HT 2010

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt iyengartraditionen



Schema HT 2010

Introduktionskurs under en halvdag

Under en lördag erbjuder vi dig en kort, men ändå gedigen introduktion i lyengaryoga. Du lär dig grunderna sedan kan du fortsätta på Nivå 1-2 om du önskar. Kursen består av två pass med en fikapaus emellan. I kursavgiften ingår fika samt "Yoga för alla", den enda boken om lyengaryoga på svenska.

Lärare: Yvonne Forsberg

Kursdagar: 16 okt. eller 20 nov.

Tider: kl. 11.00 – 15.00.

Avgift: 750 kr/kurs inkl. fika och bok.

Lättyoga

Yoga i lugnare takt – ändå får du behållning av lyengaryogans precision och fokusering och bygger upp styrka och smidighet samt förmåga att hitta inre ro. Passar bra för seniorer. Även för dig som är helt nybörjare.

Lärare: Lena Skärby.



Julkurs nivå 1-2

Yogakurserna i samband med storhelgerna är några av centrets mest uppskattade. Du får ny energi och balans i kropp och själ. I kursen ingår både kraftfulla stående ställningar och ställningar för vila och återhämtning. Vi lägger vikt vid att du lär dig olika program av yogaställningar, som du kan fortsätta träna på egen hand. Även för dig som är helt nybörjare.

Lärare: Yvonne Forsberg

Tider: 27, 28, 29, 30 och 31 dec.

Alla dagar kl. 09.30 – 12.00

Avgift: 1 575 kr

Trettondagskurs nivå 2-3

Välkomna det nya året med att utöka och fördjupa dina kunskaper i yoga! Du får stöd till din egen yoga hemma, så du kan fortsätta året med den goda vanan som regelbunden yogaträning är. För dig som redan håller på med lyengaryoga eller som gått Julkursen.

Lärare: Leela G. Hansen

Tider: 6, 7, 8 och 9 jan. 2011

Alla dagar 9.30 – 12.00

Avgift: 1 275 kr

Om du går både jul- och trettondagskursen får du 500 kr rabatt och betalar bara 2 350 kr

Yogasemester 17 – 19 september med Leela G. Hansen

Unna dig en minisemester i rogivande och storslagen miljö vid danska Västerhavet. Du kommer utöva mycket yoga och uppleva lyengaryogans goda effekter på kropp och själ. Du bor i semesterhus 300 m från havet i Skallerup Klit, www.skallerup.dk. Yogaundervisningen äger rum i en stor och ljus lokal. Mellan yogapassen finns det möjlighet till härliga promenader längs havet och i

de fridlysta inlandsklittorna eller så kan du använda feriecentrets simhall och bastu. Läs mera på www.yogacentrum.com.

Lärare: Leela G. Hansen.

Tider: Första yogaklassen börjar fredag kl. 17.00 och sista klassen slutar söndag kl. 12.00.

Avgift: (6 yogapass) 1 500 kr.

Semesterhus för två personer: 1500 DKR/person.

Anmälan senast 27 augusti.

Workshops

Vi erbjuder kontinuerligt workshops med internationellt framstående lyengaryogalärare. Dessa kurser är tänkt som en fördjupning och inspiration för dig som redan håller på med lyengaryoga. Du bör kunna stå i Sarvangasana (axelstående) i fem min. På en workshop får man nya insikter och en skjuts till sin egen yogapraktik. Läs mera på www.yogacentrum.com.

Workshop 24 – 26 september med Jayne Orton

Jayne Orton driver "lyengar Yoga Institute of Birmingham". Hon har undervisat i lyengaryoga sedan 1981 och fick som den yngste någonsin sitt seniorcertifikat i år 2000.

Jaynes metodiska och djupgående undervisning ger klarhet i hur ställningarna ska utföras och vilka detaljer som är av största vikt. På workshopen kommer Jayne undervisa i ställningar ur kursplanen för Introduktionscertifikat nivå II, Junior I samt Junior II. Undervisningen är på engelska.

För att delta på kursen ska du ha praktiserat lyengaryoga i minst två år.

Tider: fredag 18.30 – 21.00, lördag 10.30 – 13.00 och 16.00 – 18.00 söndag: 10.00 – 13.00

Avgift: 1.650 kr.



Workshop 15 – 16 jan. 2011 med Helen Graham

På denna workshop vill Helen Graham, seniorlärare från Glasgow hjälpa dig att komma in i, utforska och förbättra lite svårare yogaställningar ur kursplanen för Junior I och II. Du kommer ha roligt och få en skjuts att fortsätta med din egen träning efter kursen. Undervisningen är på engelska.

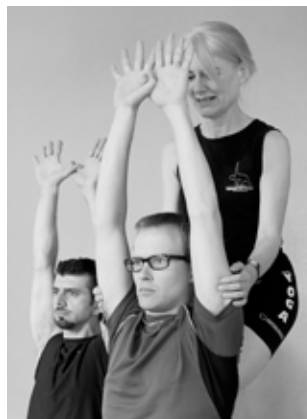
För att delta på kursen ska du ha praktiserat lyengaryoga i minst två år. Workshoppen är på engelska.

Tider: Lördag kl. 10.00 – 17.00 samt söndag kl. 09.00 – 15.30.

Avgift: 1 650 kr, enbart lördag, i mån om plats, 850 kr.

Workshop 20 – 22 maj 2011 med Julie Gudmestad

Julie Gudmestad, lyengaryogalärare och sjukgymnast från USA. Känd från sina artiklar i Yoga Journal "Anatomi of a Yogi". Workshoppen vänder sig enbart till certifierade lyengar yogalärare och utbildningskandidater. I mån om plats tar vi in andra intresserade från 3 maj. Avgift och exakta tider kommer längre fram.



För anmälan och ytterligare information, kontakta oss på **tel 031-13 22 52** eller **www.yogacentrum.com**

Nivå 1, Introduktion

Måndag	16.00- 17.30	YF	4/10 - 25/10	4 x 1,5	620 kr
	19.15 - 20.45	LGH	30/8 - 20/9	4 x 1,5	620 kr
	19.15 - 20.45	DCS	4/10 - 25/10	4 x 1,5	620 kr
	19.15 - 20.45	DCS	1/11 - 22/11	4 x 1,5	620 kr
	19.15 - 20.45	LGH	29/11 - 13/12	3 x 1,5	475 kr
Tisdag	18.45 - 20.15	LS	31/8 - 21/9	4 x 1,5	620 kr
	20.00 - 21.30	LGH	21/9 - 12/10	4 x 1,5	620 kr
Onsdag	17.00 - 18.15	MSW	1/9 - 22/9	4 x 1,25	520 kr
Torsdag	09.30 - 11.00	YF	9/9 - 30/9	4 x 1,5	620 kr
	16.15 - 17.45	DCS	9/9 - 30/9	4 x 1,5	620 kr
	18.00 - 19.30	DCS	9/9 - 30/9	4 x 1,5	620 kr

Nivå 1-2

Måndag	16.00 - 17.30	YF	1/11 - 13/12	7 x 1,5	1 015 kr
	12.00 - 13.00	LS	30/8 - 18/10	8 x 1	960 kr
	12.00 - 13.00	LS	25/10 - 13/12	8 x 1	960 kr
	17.30 - 19.00	YF	30/8 - 18/10	8 x 1,5	1 160 kr
	17.30 - 19.00	YF	25/10 - 13/12	8 x 1,5	1 160 kr
Tisdag	16.30 - 18.00	YF	31/8 - 19/10	8 x 1,5	1 160 kr
	16.30 - 18.00	YF	26/10 - 14/12	8 x 1,5	1 160 kr
	18.45 - 20.15	LS	28/9 - 14/12	12 x 1,5	1 740 kr
	20.00 - 21.30	LGH	26/10 - 14/12	8 x 1,5	1 160 kr
Onsdag	09.30 - 11.00	YF	1/9 - 20/10	8 x 1,5	1 160 kr
	09.30 - 11.00	YF	27/10 - 15/12	8 x 1,5	1 160 kr
	12.00 - 13.00	YF	8/9 - 20/10	7 x 1	840 kr
	12.00 - 13.00	YF	27/10 - 15/12	8 x 1	960 kr
	16.45 - 18.15	LS	1/9 - 20/10	8 x 1,5	1 160 kr
	16.45 - 18.15	LS	27/10 - 15/12	8 x 1,5	1 160 kr
	17.00 - 18.15	MSW	29/9 - 15/12	12 x 1,25	1 500 kr
Torsdag	09.30 - 11.00	YF	7/10 - 16/12	11 x 1,5	1 595 kr
	16.15 - 17.45	DCS	7/10 - 16/12	11 x 1,5	1 595 kr
	18.00 - 19.30	DCS	7/10 - 16/12	11 x 1,5	1 595 kr
Fredag	07.15 - 08.30	YF	3/9 - 22/10	8 x 1,25	1 160 kr
	07.15 - 08.30	YF	29/10 - 17/12	7 x 1,25	1 015 kr
	17.30 - 19.00	YF	5/9 - 24/10	8 x 1,5	1 160 kr
Söndag	17.30 - 19.00	YF	31/10 - 19/12	8 x 1,5	1 160 kr

Nivå 2

Måndag	10.00 - 11.30	YF	30/8 - 18/10	8 x 1,5	1 160 kr
	10.00 - 11.30	YF	25/10 - 13/12	8 x 1,5	1 160 kr
	17.45 - 19.15	LGH	23/8 - 11/10	8 x 1,5	1 160 kr
	17.45 - 19.15	LGH	25/10 - 13/12	8 x 1,5	1 160 kr
	19.15 - 20.45	YF	30/8 - 18/10	8 x 1,5	1 160 kr
Tisdag	12.00 - 13.00	LWÖ	31/8 - 19/10	8 x 1	960 kr
	12.00 - 13.00	LWÖ	26/10 - 14/12	8 x 1	960 kr
	17.00 - 18.30	LS	7/9 - 19/10	7 x 1,5	1 015 kr
Onsdag	17.00 - 18.30	LS	26/10 - 14/12	8 x 1,5	1 160 kr
	18.15 - 19.45	LS	1/9 - 20/10	8 x 1,5	1 160 kr
	18.15 - 19.45	LS	27/10 - 15/12	8 x 1,5	1 160 kr
Söndag	16.00 - 17.30	YF	5/9 - 24/10	8 x 1,5	1 160 kr
	16.00 - 17.30	YF	31/10 - 19/12	8 x 1,5	1 160 kr

Nivå 2-3

Onsdag	18.30 - 20.00	MSW	1/9 - 20/10	8 x 1,5	1 160 kr
	18.30 - 20.00	MSW	27/10 - 15/12	8 x 1,5	1 160 kr

Nivå 3+

Tisdag	09.30 - 11.30	LGH	24/8 - 12/10	8 x 2	1 520 kr
	09.30 - 11.30	LGH	26/10 - 14/12	8 x 2	1 520 kr

Drop - in yoga, nivå 1-3

Fredag	14.00 - 15.30	YF	3/9 - 17/12	80 kr/lektion
--------	---------------	----	-------------	---------------

Lättyoga

Måndag	13.15 - 14.15	LS	6/9 - 18/10	7 x 1	840 kr
Onsdag	13.15 - 14.15	LS	8/9 - 20/10	7 x 1	840 kr
Måndag	13.15 - 14.15	LS	25/10 - 6/12	7 x 1	840 kr
Onsdag	13.15 - 14.15	LS	27/10 - 8/12	7 x 1	840 kr

NYHET! Privatlektioner

Vi har möjlighet att erbjuda privatlektioner till dig som önskar det. Kanske du vill ha hjälp med att sätta ihop ett yogaprogram? Kanske du har skador eller problem som du önskar mer hjälp med än det är möjligt att få i klassundervisning. Välkommen att kontakta Leela för ett oförpliktande samtal och ev. tidsbokning.

Våra lärare: LGH – Leela G. Hansen, YF – Yvonne Forsberg, LS – Lena Skärby, MSW – Maja Seve Westas, DCS – Dirce Corradini Stridh, LWÖ – Louise Witthoft Österstam

För allas trevnad! Kom 5-10 min. innan din grupp börjar. Undvik att använda parfym av hänsyn till allergiker. Stäng av din mobiltelefon innan du går in på centret.

Att ta igen! Missar du din vanliga grupp är du välkommen att ta igen i en av de andra grupperna på samma nivå. Gäller endast under tiden din egen kurs pågår.

Anmäl dig till hela terminen!

Om du betalar för två kurser samtidigt får du 200 kr rabatt!

Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum!

Lite om yoga...

Yoga är en mångtusenårig tradition med tekniker som ökar förmågan till medveten närvaro med dig själv och med din omgivning. När du praktiserar yoga utvecklar du styrka och smidighet i kroppen, koncentration och klarhet i sinnet samt glädje och medkänsla i hjärtat. Känslan av välbefinnande gör det lättare att handla i harmoni med andra människor och med världen i stort.

...och Göteborgs Yoga Centrum

Göteborgs Yoga Centrum grundades av Leela Grethe Hansen 1987 för att ge människor möjlighet att upptäcka yoga och få kvalificerad yoga-undervisning utifrån deras behov och nivå. Idag undervisar 6 iyengaryogalärare på centret. Alla är varmt engagerade i yoga och yogaundervisning och de fortbildar sig kontinuerligt.

På Göteborgs Yoga Centrum lär vi ut yoga enligt **B.K.S. Iyengartraditionen**, en kraftfull och aktiv form av yoga, där vi tar hänsyn till kroppens anatomi genom att ge många detaljerade instruktioner och ibland ta hjälp av enkel stödutrustning. Lärarna är utbildade till att undervisa i grupp med individuellt fokus. Alla deltagare blir sedda och korrigerade. Samtidigt som du tränar kroppen tränar du din koncentration och uppmärksamhet och ökar känslan av närvaro i nuet. Denna känsla av höjd närvaro har du med dig ut i vardagen när du lämnar yogacentret.

I iyengaryoga arbetar vi systematiskt och stegvis med yogaställningarna för att få så bra fysiskt och psykiskt resultat som möjligt. Det innebär att vi är noga med att du har förstått grunderna innan du går vidare med nästa nivå. Fördelen med detta grundliga tillvägagångssätt är att resultaten – som t.ex. mindre spänningar, mindre stress och bättre hållning – håller i sig så länge du utövar yoga regelbundet. Dessutom avhjälper du gamla problem och skador samt förebygger att du får nya.

Kom ihåg att iyengaryoga även är för dig som känner dig stel, trött, är ur balans, har värk m.m. Har du allvarliga skador eller hälsoproblem bör du dock kontakta centret innan du anmäler dig till en grupp.

Introduktion till yoga

Vi rekommenderar introduktionskursen för alla som inte tidigare utövat iyengaryoga. Du lär dig de viktigaste grunderna i iyengaryoga och är sedan klar att fortsätta på nivå 1–2.

Nivå 1–2

Denna nivå är fundamentet för att kunna ta till sig hela omfattningen av Iyengar metoden. Om du har haft en längre paus i din yogaträning är detta också en bra nivå för dig. Du lär dig de grundläggande positionerna med tonvikt på de stående ställningarna. Vi rekommenderar att du tränar på denna nivå i 1–2 år eller längre.

Nivå 2

Djupare och mer omfattande inläring av de stående ställningarna och andra grundpositioner. Du lär dig omvända ställningar som axelstående. Vi kommer mer in på bakåtböjningar och börjar med enklare andningsövningar (Pranayama). Vi rekommenderar att du tränar på denna nivå i minst 2 år.

Nivå 2-3

Vi fortsätter arbetet på nivå 2 och lägger även till huvudstående.

Nivå 3

På nivå 3 fortsätter vi med att jobba med grundställningarna inom Iyengaryoga, men med större kroppsmedvetenhet. Vi tränar svårare yogaställningar (bl.a. från Intermediate Junior nivån). Du lär dig hur de hänger ihop och vilka detaljer som är

viktiga. Vi lägger till fler omvända ställningar och balansställningar. På denna nivå förutsätter vi att du även tränar yoga hemma.

Kombinationsnivå 1–3

Några grupper som intensivkurser och dropin yoga är på kombinationsnivå, där vana yogautövare och nybörjare tränar tillsammans. De vana fördjupar sig i det de redan har lärt sig. Nybörjare tar snabbare till sig instruktionerna i undervisningen i en blandad grupp.

Drop-in Yoga till reducerat pris

Alla fredagar utom helgdagar har vi drop-in-yoga. Både helt nybörjare och du som har tränat yoga tidigare är välkomna.

Rabatter

Läs om våra rabatterbjudande på www.yogacentrum.com.

Vad ska jag ta med?

Träningskläder: Det bästa är att ha tights eller shorts och en T-shirt på sig samt bara fötter och en tom mage. Pösiga byxor och tröjor rekommenderas inte.

Försiktighetsåtgärder

Berätta för din lärare innan din yogaklass börjar om du har något större problem med din hälsa, om du är gravid eller har menstruation. Då kan hon/han se till att du blir anvisad alternativa ställningar under klassen när behövs.

Anmälan

För anmälan och ytterligare information, kontakta oss, tel 031-13 22 52 eller gå in på vår hemsida www.yogacentrum.com.

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

www.yogacentrum.com

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