

# GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen



## Weekendkursus i Iyengar yoga

### Skallerup Klit 23.- 25. april 2010 for begyndere og fortsættere

Nyd en weekend med meget yoga i dejlig Vesterhavsnatur og oplev Iyengar yogaens gode virkning på krop og sjæl. Weekend er for dig som vil fordybe dig i Iyengar yoga uanset om du er begynder eller fortsætter. Du vil opleve yogaen både som en effektiv fysisk træningsform og som en vej til at arbejde med din sundhed og din personlige udvikling.

**Leela Grethe Hansen** er med sin kompetence og sin store indlevelsessevne en meget værdsat yogalærer. Hun er født i Danmark. Siden 1987 har hun boet i Göteborg, hvor hun har grundlagt Göteborgs Yoga Centrum, – et af Sveriges største yogacentre, som hun stadigvæk leder. Leela er internationalt certificeret Iyengaryogalærer. Udover at undervise på centrets almindelige yogaklasser, leder hun yogalæreruddannelse og bliver brugt som censor til Iyengar yoga eksaminer i Danmark, Sverige og Frankrig.



### Yogatider

Fredag	kl 17.00 – 18.30
Lørdag	kl 08.00 – 09.30
Lørdag	kl 11.00 – 12.00
Lørdag	kl 17.00 – 18.30
Søndag	kl 08.00 – 09.30
Søndag	kl 11.00 – 12.00

### Skallerup Klit

I Skallerup Klit er naturen hovedattraktionen uanset årstid. Du bor i feriehus med køkken og egen terrasse 300 m fra havet. Yogaundervisningen foregår i et stort og lyst lokale i det nærliggende conferencecenter. I feriecentret er bl.a.

supermarked, indendørs svømmehal, romersk bad foruden restaurant og café. Adgang til svømmehallen, sauna og dampbad indgår når du bor i et af husene.

Mellem yogaklasserne er der mulighed for dejlige gåture langs havet og i klitterne. For dig som kommer i bil ligger Skallerup Klit centralt for at besøge mange spændende steder i Nordjylland.

Skallerup Klit ligger knapt 20 km nordvest for Hjørring og motorvej E39. Hvis du rejser kollektivt går der en bus flere gange om dagen fra Hjørring til feriecentret.

[www.skallerup.dk](http://www.skallerup.dk)

### Ankomst og afrejse

Fredag kl. 16.30 er der indregistrering til yogakurset. Den første yogaklasse begynder kl. 17.00. Den sidste yogaklasse slutter søndag kl. 12.00.

**Tilbud:** Du kan få en nat GRATIS torsdag – fredag eller søndag – mandag i forbindelse med weekendopholdet.

### Pris

Weekenden består af seks yogaklasser med Leela som din kyndige lærer samt ophold i et hyggeligt feriehus.

Yogakursus: 1250 DKK/person. Heraf depositum 500 kr. Ved afbud betales depositum ikke tilbage.

Feriehus for to personer (inklusive linnedpakke, håndklæder, el og miljøafgifter) 1500 DKK/person.

Afgiften indbetales på Danske Bank 1551 2 20 49 32 (Grethe Hansen).

**Fra 29. marts er din tilmelding bindende.**

### Ta familien med

Tar du familie og venner med som ikke praktiserer yoga, er der vandland og mulighed for mange andre aktiviteter, mens du laver yoga. Feriehus med fire senge: 2825 DKK/hus

**For tilmelding og mere information kontakt**

Göteborgs Yoga Centrum, Smedjegatan 5, SE-411 13 Göteborg Tlf. +4631 13 22 52, E-mail [yogacentrum@yogacentrum.com](mailto:yogacentrum@yogacentrum.com)