

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen



Unna dig en Yogasemester



Yogahelg vid danska Västerhavet

Skallerup Klit, 23-25 april 2010 för nybörjare och fortsättare

Unna dig en yogasemester i rogivande miljö, långt bortom stress och höga ljudnivåer. Du kommer att utöva mycket yoga och uppleva Iyengar yogan goda effekter på kropp och själ.

Helgen vänder sig till dig som vill fördjupa dig i Iyengar yoga 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 inkännande yogaundervisning en mycket uppskattad lärare. Hon driver Göteborgs Yoga Centrum, som hon grundade i 1987. Leela är internationellt certifierad Iyengar yogalärare. Hon håller i centrets yogalärodbildning och blir internationellt anlitad som examinator vid Iyengar yogatentamen.



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 kök 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 och avresa

Fredag kl. 16.30 är det registrering till kursen i yogasalen på konferenscentret. Första yogapasset börjar kl. 17.00. Sista yogapasset sluter söndag kl. 12.00..

Erbjudande: Du har möjlighet att lägga till en extra natt UTAN KOSTNAD antingen torsdag – fredag eller söndag – måndag.

Avgift

Helgen inkluderar sex yogapass med Leela som din kunniga lärare samt boende.

Yogakurs: 1500 SEK/person. Härav anmälningsavgift 500 kr.

Boende: Semesterhus för två personer (inklusive lakan, handdukar, el och miljöavgifter): 1500 DKK/ person.

Anmälningsavgiften betalas in på bg 5036-6715.

Vid återbud betalas anmälningsavgiften inte tillbaka.

Efter 29 mars 2010 är anmälan bindande.

Medföljande

Följer familj eller vänner med 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 el och miljöavgifter): 2 825 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