



# GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen



## Drop-in yoga sommar 2010

Ingen föranmälan. Avgift 120 kr/lektion

Klippkort: 1000 kr/10 lektioner

Ungdomar under 25 år: 80 kr/lektion

veckodag	datum	tid	nivå	lärare
Måndag	21 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF
Tisdag	22 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	YF
Onsdag	23 juni	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	YF
Onsdag	23 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF
Måndag	28 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF
Tisdag	29 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	YF
Onsdag	30 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF
Måndag	5 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	LGH
Tisdag	6 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	LGH
Onsdag	7 juli	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	DCS
Onsdag	7 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
Onsdag	14 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF
Måndag	19 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	MSW
Tisdag	20 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	YF
Onsdag	21 juli	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	MSW
Onsdag	21 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	MSW
Måndag	26 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	MSW
Tisdag	27 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	MSW
Onsdag	28 juli	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	DCS
Onsdag	28 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
Måndag	2 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
Tisdag	3 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	DCS
Onsdag	4 aug	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	DCS
Onsdag	4 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
Måndag	9 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	MSW
Tisdag	10 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	MSW
Onsdag	11 aug	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	MSW
Onsdag	11 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF
Måndag	16 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	MSW
Tisdag	17 aug	kl. 18.30 – 20.15	Nivå 2-3	LGH
Onsdag	18 aug	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	MSW
Onsdag	18 aug	kl. 18.30 – 20.00	Nivå 1-2	YF

### Nivå 1-2

Grupperna måndag och onsdag är för dig som aldrig tränat yoga tidigare och för dig som har tränat Iyengaryoga mindre än två år. Här jobbar vi med de viktigaste grunderna i Iyengaryoga. Du tränar styrka och smidighet, förbättrar din hållning och lär dig effektiva och enkla tekniker till att gå ned i varv.

**LGH** = Leela Grethe Hansen, **YF** = Yvonne Forsberg, **MSW** = Maja Seve Westas, **DCS** = Dirce Corradini Stridh

## Praktiska upplysningar

- Kom 10 – 15 min innan lektionen börjar.
- Yoga gör man bäst i lediga, men inte pösiga kläder, som tajts, shorts och en t-shirt och utan skor och strumpor.
- Allt material som behövs för yogautövandet finns på centret. Om du föredrar kan du ta med din egen yogamatta.
- Under yogaträning dricker vi inte vatten. Men du är välkommen in i receptionen före och efter klassen, där det finns en kanna med färskt vatten och dricksglas.

## Intensivkurs 28 juni – 2 juli

**Nivå 1 – 3.** För dig som är i stan - förmiddagsyoga varje dag under en vecka. Upplev hur mycket extra balans, styrka och smidighet det ger, när man tränar yoga varje dag. Dessutom får du inspiration till att fortsätta med yoga på egen hand. Kursen är först och främst för dig som har lite eller någon erfarenhet av Iyengaryoga. Men även du som är helt nybörjare är välkommen.

Lärare: **Yvonne Forsberg** Måndag – fredag kl. 09.00 – 11.30  
Avgift: 1 600 kr

## Introduktionskurs i augusti

**Nivå 1.** För dig som är helt ny i Iyengaryoga. Vi kommer att gå igenom grunderna i Iyengaryoga på ett noggrant, systematiskt och trevligt sätt. Du kommer att uppleva hur yogaträningen ökar din kroppskänedom och ger dig större välbefinnande och lugn.

Lärare: **Leela Grethe Hansen** Tisdag och onsdag i vecka 33 och 34 (17, 18, 24 och 25 augusti) kl. 17.00 – 18.30. Avgift: 650 kr.

## Yogasemester Skallerup Klit 17 – 19 september

För fjärde gången erbjuder Leela dessa mycket uppskattade yogadagar. 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.

Yogakurs: 1 500 SEK.

Semesterhus för två personer: 1 500 DKK/person.

Mer information finns på vår hemsida eller begär program.



### Nivå 2-3

Tisdagarna är för dig som har tränat Iyengaryoga regelbundet mer än två år. Vi jobbar vidare med grunderna i Iyengaryoga. Du får större utmaningar och kommer bättre förstå hur du vidgar din kroppskänedom och ditt välmående med hjälp av yoga. På de flesta passen gör vi Sarvangasana (axelstående).

- Kontant betalning gäller för drop-in- klasserna. Vi tar inte emot kort.
- Närmaste hållplatser är Brunnsparken, Lilla Torget och Domkyrkan. Parkering: Packhusplatsen, Nordstan
- Yogacentrets kansli och webbshop är stängt under veckorna 28 och 31.

**Ha en mycket trevlig sommar!**



[www.yogacentrum.com](http://www.yogacentrum.com)

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