

Iyengaryoga i sommar

2011

VI HAR ÖPPET HELA SOMMAREN – VÄLKOMMEN TILL GAMLA OCH NYA YOGISAR!

Drop-in yoga

Ingen föranmälan. Avgift 120 kr/lektion. Klippkort: 1 000 kr/10 lektioner. Ungdomar under 25 år: 80 kr/sammankomst.

veckodag	datum	tid	nivå	lärare	veckodag	datum	tid	nivå	lärare
Måndag	20 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF	Måndag	25 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
Onsdag	22 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF	Tisdag	26 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	DCS
Måndag	27 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS	Onsdag	27 juli	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	DCS
Tisdag	28 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	LS	Onsdag	27 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
Onsdag	29 juni	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	LS	Måndag	1 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
Måndag	4 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF	Tisdag	2 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	YF
Tisdag	5 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	YF	Onsdag	3 aug	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	DCS
Onsdag	6 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF	Onsdag	3 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF
Måndag	11 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS	Måndag	8 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
Tisdag	12 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	DCS	Tisdag	9 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 2-3	LGH
Onsdag	13 juli	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	DCS	Onsdag	10 aug	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	LGH
Onsdag	13 juli	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS	Onsdag	10 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	YF
					Måndag	15 aug	kl. 18.00 – 19.30	Nivå 1-2	DCS
					Tisdag	16 aug	kl. 18.30 – 20.15	Nivå 2-3	LGH
					Onsdag	17 aug	kl. 09.30 – 11.00	Nivå 1-2	LGH
					Onsdag	17 aug	kl. 18.30 – 20.00	Nivå 1-2	YF

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 receptio
- nen före och efter klassen, där det finns en kanna med färskt vatten och dricksglas.
- Kontant betalning gäller för drop-in-klasserna. Vi tar inte emot kort.
- Närmaste hållplatser är Brunnsparken, Lilla Torget och Domkyrkan. Parkering: Packhusplatsen, Nordstan
- Vecka 29 är kansliet och webbshopen stängda.

Ha en mycket sommar!

LGH = Leela Grethe Hansen, **YF** = Yvonne Forsberg, **DCS** = Dirce Corradini Stridh, **LS** = Lena Skärby

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.

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 tränar vi på att utöva Sirsasana (huvudstående) och Sarvangasana (axelstående).

Intensivkurs 27 juni – 1 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**. Tid: mån – fredag kl. 09.00 – 11.30. Avgift: 1 600 kr.

Introduktionskurs 16, 17, 23, 24 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 G. Hansen**. Tid: tis – onsdag kl. 17.00 – 18.30. Avgift: 650 kr.



Yogasemester på Skallerup Klit 16 – 18 september

För sjätte gången erbjuder vi de här 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.

Lärare: **Leela G. Hansen**. Avgift: Yogakurs 1 500 SEK. Boende i semesterhus på Skallerup Klit alternativt enkelrum eller lägenhet på en närliggande gård med Bed & Breakfast.

Mer information finns på vår hemsida eller kontakta yogacentrum.

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM