



Prova på yoga – gratis

Välkomna till Göteborgs Yoga Centrum både nybörjare och vana yogautövare!

I centrala Göteborg vid Kronhusbodarna, på Smedjegatan 5 finns Göteborgs Yoga Centrum – ett av Sveriges äldsta och mest välrenommerade yogacentrer. Här erbjuds kvalitativ yogaundervisning av välutbildade yogalärare – allt under ledning av Leela G. Hansen.

På Göteborgs Yoga Centrum utövas Iyengaryoga. Till oss är alla välkomna som söker en ny form av träning eller vill utveckla sina yogakunskaper. Här kan du som aldrig provat yoga få din första introduktion och här kan du som utövat yoga länge fördjupa dina kunskaper. Eller kanske utbilda dig vidare till Iyengar-yogalärare.

Vi erbjuder också gravidyoga, olika helgkurser och workshops med gästlärare från utlandet. Dessutom finns här en välsorterad yogabutik, där du kan handla allt som hör yoga till.

För ytterligare information, tel **031-13 22 52** eller **www.yogacentrum.com**

Välkommen att prova Iyengaryoga och träffa våra lärare. Ingen avgift och ingen anmälan. Vi har begränsat med platser, så kom i god tid. Självklart är även du som brukar gå på yoga hos oss välkommen!

Nivå 1 – 2 – även för dig som aldrig har tränat yoga tidigare

Söndag	8 januari	16.00 – 17.30	Yvonne Forsberg
	8 januari	17.30 – 19.00	Yvonne Forsberg
Måndag	9 januari	16.15 – 17.30	Yvonne Forsberg
	9 januari	19.15 – 20.45	Dirce Corradini Stridh
Onsdag	11 januari	17.00 – 18.15	Maja Seve Westas
	11 januari	20.00 – 21.30	Maja Seve Westas
Torsdag	12 januari	16.30 – 18.00	Dirce Corradini Stridh
	12 januari	19.30 – 21.00	Leela Grethe Hansen

Lättyoga – bra för seniorer och för dig som vill gå långsamt fram

Måndag	9 januari	13.15 – 14.15	Lena Skärby
Tisdag	10 januari	17.30 – 18.30	Lena Skärby
Onsdag	11 januari	13.15 – 14.15	Lena Skärby

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg E-post yogacentrum@yogacentrum.com