

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

VT 2012

Yoga enligt iyengartraditionen



Schema VT 2012

Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum!

På Göteborgs Yoga Centrum lär vi ut yoga enligt **B.K.S. Iyengartraditionen**, en kraftfull och aktiv form av yoga, där vi tar hänsyn till kroppens anatomi genom att ge många detaljerade instruktioner och ibland ta hjälp av enkel stödutrustning. Lärarna är utbildade att undervisa i grupp med individuellt fokus. Alla deltagare blir sedda och korrigerade. Vi är noga med att du har förstått grunderna innan du går vidare med nästa steg.

Snabbt upplever du mindre spänning, mindre stress och bättre kroppshållning. Dessutom avhjälper du gamla problem och skador och förebygger att nya kommer. Samtidigt som du tränar kroppen tränar du din koncentration och uppmärksamhet. Känslan av ett inre lugn har du med dig, när du lämnar yogacentret.

Göteborgs Yoga Centrum grundades av Leela Grethe Hansen i 1987 för att ge människor möjlighet att få kvalificerad yogaundervisning utifrån deras behov och nivå. Idag undervisar sex internationellt certifierade Iyengar yogalärare på centret. Alla är djupt engagerade i yoga och fortbildar sig kontinuerligt.



Workshops: Vi erbjuder kontinuerligt workshops med internationellt framstående Iyengaryogalärare. Dessa kurser är tänkt som en fördjupning och inspiration för dig som redan håller på med Iyengaryoga. Läs mer på vår hemsida.

Påskkurs 6 - 9 april

Yogakurserna under storhelgerna är några av centrets mest uppskattade. Du är välkommen oavsett om du är helt nybörjare eller van Iyengaryoga-utövare. En intensivkurs ger en stark verkan av fysiskt och psykiskt välbefinnande och du får inspiration till att fortsätta med yoga.

Undervisning:
fre.-mån., varje dag,
10.00 - 13.00.

Lärare:
Yvonne Forsberg.
Avgift: 1 750 kr.



En halvdag introduktionskurs

En kort, men ändå gedigen introduktion i Iyengaryoga. Du lär dig grunderna så du sedan kan du fortsätta på Nivå 1-2 om du önskar. Kursen består av två pass med en fikapaus.

Kursdagar att välja mellan:

4 februari med Dirce Corradini Stridh eller
10 mars med Yvonne Forsberg Sporre.

Tider: 11.00 - 15.00.

Avgift: 770 kr/kurs, fika och bok.

Julie Gudmestad 7 - 9 september

Julie Gudmestad, Iyengaryogalärare och sjukgymnast från USA är känd från sina artiklar i Yoga Journal "Anatomy of a Yogi". Fokus blir höfternas, bäckenets och den nedre ryggens anatomi och hur vi jobbar med detta i Iyengaryoga.

Workshoppen är på engelska.

Undervisning: fredag 18.00 - 20.00,
lördag 10.00 - 13.00 och 15.00 - 17.00
samt söndag 10.00 - 13.00.

Avgift: 1 800 kr.



Jayne Orton 20 - 22 januari

Jayne Orton driver "Iyengar Yoga Institute of Birmingham". År 2000 blev hon den yngsta någonsin att få seniorcertifikat. Jayne är en omtyckt lärare som undervisar i hela Europa. Hennes sätt att undervisa på är tydligt och klart samtidigt som det är vänligt och uppmuntrande.

Workshoppen är på engelska.

För vem: Du bör ha praktiserat Iyengaryoga minst två år.

Tider: fre. 18.30 - 21.00, lör. 10.30 - 13.00
och 16.00 - 18.00, sön. 10.00 - 13.00.

Avgift: 1 700 kr. I mån av plats kan du vara med enbart fredag för 600 kr.

För mer information om våra kurser gå in på www.yogacentrum.com



Nivå 1, Introduktion

Vi rekommenderar i första hand våra introduktionskurser för alla som inte tidigare utövat lyengar-yoga. Här lär du dig de viktigaste grunderna i lyengaryoga och är sedan klar till att fortsätta på nivå 1-2. Om dessa tider inte skulle passa dig, så är du även välkommen att börja på Nivå 1-2.

Måndag	16.15 - 17.30	YFS	23/1 - 13/2	4 x 1,25 h	550 kr
	19.15 - 20.45	DCS	16/1 - 6/2	4 x 1,5 h	640 kr
	19.15 - 20.45	DCS	20/2 - 12/3	4 x 1,5 h	640 kr
	19.15 - 20.45	DCS	19/3 - 16/4	4 x 1,5 h	640 kr
	19.15 - 20.45	DCS	7/5 - 28/5	4 x 1,5 h	640 kr
Onsdag	17.00 - 18.15	MSW	18/1 - 8/2	4 x 1,5 h	640 kr
	20.00 - 21.30	MSW	25/1 - 15/2	4 x 1,5 h	640 kr
Torsdag	16.30 - 18.00	DCS	2/2 - 23/2	4 x 1,5 h	640 kr

Nivå 1-2

Denna nivå är fundamentet för att kunna ta till sig hela omfattningen av lyengarmetoden. Om du har haft en längre paus i din yogaträning är detta också en bra nivå för dig. Du lär dig de grundläggande positionerna med tonvikt på de stående ställningarna. Vi rekommenderar att du tränar på denna nivå i 1-2 år eller längre.

Måndag	12.00 - 13.00	LS	23/1 - 19/3	9 x 1 h	1 125 kr
	12.00 - 13.00	LS	26/3 - 4/6	9 x 1 h	1 125 kr
	16.15 - 17.30	YFS	20/2 - 2/4	7 x 1,25 h	965 kr
	16.15 - 17.30	YFS	16/4 - 11/6	8 x 1,25 h	1 100 kr
	17.30 - 19.00	YFS	16/1 - 19/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
Tisdag	17.30 - 19.00	YFS	26/3 - 11/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
	16.30 - 18.00	DCS	17/1 - 20/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	16.30 - 18.00	DCS	27/3 - 5/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
	18.45 - 20.15	LS	17/1 - 20/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	18.45 - 20.15	LS	27/3 - 5/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
Onsdag	09.30 - 11.00	YFS	18/1 - 21/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	09.30 - 11.00	YFS	28/3 - 13/6	11 x 1,5 h	1 650 kr
	12.00 - 13.00	YFS	25/1 - 21/3	9 x 1 h	1 125 kr
	12.00 - 13.00	YFS	28/3 - 30/5	10 x 1 h	1 250 kr
	16.45 - 18.15	LS	25/1 - 21/3	9 x 1,5 h	1 350 kr
	16.45 - 18.15	LS	28/3 - 6/6	11 x 1,5 h	1 650 kr
	17.00 - 18.15	MSW	15/2 - 21/3	6 x 1,25 h	825 kr
	17.00 - 18.15	MSW	28/3 - 30/5	10 x 1,25 h	1 375 kr
	20.00 - 21.30	MSW	22/2 - 21/3	5 x 1,5 h	750 kr
	20.00 - 21.30	MSW	28/3 - 30/5	10 x 1,5 h	1 500 kr
Torsdag	16.30 - 18.00	DCS	1/3 - 31/5	12 x 1,5 h	1 800 kr
	18.00 - 19.30	DCS	19/1 - 22/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	18.00 - 19.30	DCS	29/3 - 14/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
	19.30 - 21.00	LGH	19/1 - 22/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	19.30 - 21.00	LGH	29/3 - 14/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
Fredag	07.15 - 08.30	YFS	13/1 - 23/3	10 x 1,25 h	1 375 kr
	07.15 - 08.30	YFS	30/3 - 1/6 ej 18/5	8 x 1,25 h	1 100 kr
Söndag	17.30 - 19.00	YFS	15/1 - 18/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	17.30 - 19.00	YFS	25/3 - 10/6	10 x 1,5 h	1 500 kr

Nivå 2

Djupare och mer omfattande inläring av de stående ställningarna och andra grundpositioner. Du lär dig omvända ställningar som axelstående. Vi kommer mer in på bakåtböjningar och börjar med enklare andningsövningar (Pranayama). Vi rekommenderar att du tränar på denna nivå i minst 2 år.

Måndag	10.00 - 11.30	YF	16/1 - 19/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	10.00 - 11.30	YF	26/3 - 11/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
	17.45 - 19.15	LGH	16/1 - 19/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	17.45 - 19.15	LGH	26/3 - 11/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
	19.15 - 20.45	YF	16/1 - 19/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
Tisdag	19.15 - 20.45	YF	26/3 - 11/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
	12.00 - 13.00	LWÖ	17/1 - 20/3	10 x 1 h	1 250 kr
	12.00 - 13.00	LWÖ	27/3 - 5/6	10 x 1 h	1 250 kr
	18.00 - 19.30	DCS	17/1 - 20/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	18.00 - 19.30	DCS	27/3 - 5/6	11 x 1,5 h	1 650 kr
Onsdag	18.20 - 19.50	LS	18/1 - 21/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	18.20 - 19.50	LS	27/3 - 13/6	10 x 1,5 h	1 500 kr
Söndag	16.00 - 17.30	YF	15/1 - 18/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	16.00 - 17.30	YF	25/3 - 10/6	10 x 1,5 h	1 500 kr

Nivå 2-3

Vi fortsätter arbetet på nivå 2 och lägger även till huvudstående.

Onsdag	18.30 - 20.00	MSW	18/1 - 21/3	10 x 1,5 h	1 500 kr
	18.30 - 20.00	MSW	28/3 - 30/5	10 x 1,5 h	1 500 kr

Nivå 3 +

På nivå 3 fortsätter vi med att jobba med grundställningarna inom lyengaryoga, men med större kroppsmedvetenhet. Vi tränar svårare yogaställningar (bl.a. från Intermediate Junior nivån). Du lär dig hur de hänger ihop och vilka detaljer som är viktiga. Vi lägger till fler omvända ställningar och balansställningar. På denna nivå förutsätter vi att du även tränar yoga hemma.

Tisdag	09.30 - 11.30	LGH	10/1 - 20/3 ej 31/1 - 21/2	7 x 2 h	1 295 kr
	09.30 - 11.30	LGH	27/3 - 12/6 ej 3/4	10 x 2 h	1 850 kr

Drop-in yoga, nivå 1-3

Både helt nybörjare och du som har tränat yoga tidigare är välkomna.

Fredag	14.00 - 15.30	YFS	13/1 - 15/6	1,5 h/gång	90 kr/lektion
--------	---------------	-----	-------------	------------	---------------

Lättyoga

Yoga i lugnare takt – ändå får du behållning av lyengaryogans precision och fokusering och bygger upp styrka och smidighet samt förmåga att hitta inre ro. Passar bra för seniorer. Även för dig som är helt nybörjare.

Måndag	13.15 - 14.15	LS	16/1 - 19/3	10 x 1 h	1 250 kr
	13.15 - 14.15	LS	26/3 - 4/6	9 x 1 h	1 125 kr
Tisdag	17.30 - 18.30	LS	24/1 - 20/3	9 x 1 h	1 125 kr
	17.30 - 18.30	LS	27/3 - 5/6	10 x 1 h	1 250 kr
Onsdag	13.15 - 14.15	LS	18/1 - 21/3	10 x 1 h	1 250 kr
	13.15 - 14.15	LS	28/3 - 30/5 ej 2/5	9 x 1 h	1 125 kr

Privatlektioner

Kanske du vill ha hjälp med att sätta ihop ett yogaprogram? Kanske du har skador eller problem som du önskar mer hjälp med än det är möjligt att få i klassundervisning. Välkommen att kontakta Leela för ett oförpliktande samtal och ev. tidsbokning.

Företagsyoga

Yoga är ett utmärkt sätt att erbjuda sin personal friskvård. Vi har 25 års erfarenhet av företagsanpassat yoga. Vi kan komma till er eller ni kan boka in er i våra yogalokaler. Vi erbjuder företagsyoga på lunchen, efter jobbet och vid konferenser eller teambuilding. Finns intresse hör av dig, ring 031 - 13 22 52 eller skicka mail leela@yogacentrum.com.

Klippkort

För dig som inte har möjlighet att följa våra kurser erbjuder vi klippkort. Alla klippkort är personliga och gäller 6 månader från köpedatum. Kortet går inte att frysa.

60 min. klass:	1 pass 150 kr	5 pass 700 kr	10 pass 1 300 kr	NYHET!
90 min. klass:	1 pass 175 kr	5 pass 850 kr	10 pass 1 600 kr	
120 min. klass:	1 pass 200 kr	5 pass 950 kr	10 pass 1 800 kr	

Studenter får 10 % rabatt. Ungdomar under 26 får 20 % rabatt.

Uppehåll

Vi har uppehåll på våra ordinarie yogakurser under påsken 6 - 9 april, i samband med Valborgsmässafton och första maj 29 april - 1 maj samt Kristi Himmelfärdsdagen 17 maj och på Nationaldagen 6 juni.

Övrigt

Våra lärare: LGH - Leela G. Hansen, YFS - Yvonne Forsberg Sporre, LS - Lena Skärby, MSW - Maja Seve Westas, DCS - Dirce Corradini Stridh, LWÖ - Louise Withthoft Österstam.

Att ta igen! Missar du din vanliga grupp är du välkommen att ta igen i en av de andra grupperna på samma nivå. Gäller endast under tiden din egen kurs pågår.

Rabatter: Ungdomar under 26 år har 20 % rabatt och studenter med CSN-kort har 10 % rabatt.

Anmäl dig till hela terminen!

Om du betalar för två kurser samtidigt får du 200 kr rabatt!

För anmälan och ytterligare information, kontakta oss på
tel 031-13 22 52 eller **www.yogacentrum.com**

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

www.yogacentrum.com

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