



"Tack för en mycket bra kurs! Det har varit både spännande, roligt och utmanande. Jag känner verkligen att jag har fått med mig nåt och att jag utvecklas och fortsätter att älska yogan."

Nicole Eklund

Vi förbehåller oss rätten till ändringar.
© 2017 Göteborgs Yoga Centrum AB

Fördjupningskurs i Iyengaryoga

Ettårig, januari–december 2018

Under 2018 erbjuder Leela sin mycket uppskattade ettårskurs för åttonde gången. Under sju tillfällen lär du dig de grundläggande ställningarna inom Iyengayoga och får stöd för att utveckla din egna yogapraktik eller fördjupa den du redan har. Vid varje sammankomst kommer vi att arbeta med yogaprogram som sedan blir din läxa att praktisera hemma. Dessutom kommer vi studera yogans filosofi i texter av B.K.S. Iyengar.

Vi går igenom följande:

- Stående ställningar
- Framåtböjningar och vridningar
- Enkla bakåtböjningar
- Upp- och nedvända ställningar
- Ställningar för djup vila och återhämtning
- Yogapraktik under menstruation
- Grundläggande pranayama

Du lär dig de väsentligaste detaljerna i ställningarna, så du kan jobba åt rätt håll och med den rätta linjeringen, när du praktiserar hemma. Du kommer bli uppmärksammasad och korrigerad samt få råd och tips om hur du skall komma vidare med det som är dina utmaningar.

Krav: Anmäl dig enbart till kursen om du är beredd att praktisera yoga hemma i 1–2 timmar minst fem dagar i veckan. Kursen är obligatorisk för dig som vill gå Göteborgs Yoga Centrums lärarutbildning till certifierad Iyengaryogalärare.

Sammankomster: 7 lördagar kl. 09.00–17.00
Datum fastställs under hösten 2017.

Deltagarantal: Endast 20 platser.

Lärare: Leela G. Hansen är en av Sveriges mest erfarna och anlitade Iyengaryogalärare. Med sin kompetenta och inkännande yogaundervisning är hon en uppskattad lärare. Hon driver Göteborgs Yoga Centrum, som hon grundade 1987. Utöver att hon håller i centrets yogaläraryoga är hon internationellt anlitad som examinator vid Iyengaryoga-tentamen samt som yogaläraryoga i Danmark och Norge. Leela åker regelbundet till Pune, Indien för att studera yoga för familjen Iyengar.

Avgift: 10 750 kr. Kostnad för yogaböcker samt material för att kunna praktisera yoga hemma tillkommer.

Anmälan: Fyll i formulär på
www.yogacentrum.com/1arskurs.htm

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

Smedjegatan 5 | 031-13 22 52 | yogacentrum@yogacentrum.com | www.yogacentrum.com