



Yogavorkur: Ta chansen att fördjupa dina kunskaper i yoga, och upplev effekten av att utöva yoga varje dag.

Trettondagskurs 5 – 7 januari

Välkomna det nya året med att utöka och fördjupa dina kunskaper i yoga! För dig som redan håller på med lyengaryoga eller som gått Julkursen.

Tid: Fredag – söndag kl. 09.30–13.30.

Lärare: Leela G. Hansen

Avgift: 1 790 kr

Yogaretreat 30 aug – 2 sep

Sensommarhelg där du fördjupar dig i lyengaryoga under ledning av Leela. Kursen äger rum i natursköna omgivelningar på Sörby Naturhälsogård i Halland. Passar dig med minst 1–2 års erfarenhet av lyengaryoga.

Ankomst och avresa: Från torsdag kl. 18.00 till söndag efter lunch.

Temakurser på lördagar

Vill du utvecklas inom yoga? Välkommen till temakurser där Göteborgs Yoga Centrums egna lärare delar med sig av sina kunskaper genom att sätta fokus på en särskild aspekt av yoga. Följ med på en djupdykning i din egen kropp och utforska yogans effekter. Läs mer om varje tema på: www.yogacentrum.com.

Avgift: 650 kr per workshop

Tid: Kl. 10.00–12.30.

För vem: Passar dig med minst ett års erfarenhet av lyengaryoga.

– Yoga med rep

Lö 27 januari: Alberto Manco.

– Huvudstående och axelstående

Lö 3 februari: Cecilia Alm.

– Yoga för axlar och brösttrygg

Lö 24 februari: Yvonne Forsberg Sporre.

– Yoga för immunförsvaret

Lö 10 mars: Cecilia Danskog.

Workshops med internationella gästlärare

Det är med glädje och stolthet vi bjuder dessa enastående seniorlärare till Göteborgs Yoga Centrum. Kurserna vänder sig i första hand till dig som har utövat lyengaryoga i minst två år och till dig som är certifierad lyengaryogalärare eller lärarkandidat. Mer info på yogacentrum.com

Inga Grevtzov 9 – 11 februari

Inga är en av Göteborg Yoga Centrums mest uppskattade och anlitade gästlärare. Inga har ett dynamiskt och ändå grundligt och detaljrikt sätt att lära ut lyengaryoga. Som deltagare får man stor inspiration av Ingas entusiasm och lojalitet för lyengaryogasytemet.

Tid: fr 17.30–20, lö 9.30–17, sö 9–16.30.

Avgift: 2200 kr

Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum!

På Göteborgs Yoga Centrum lär vi ut yoga enligt **B.K.S. lyengartraditionen**. 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 färre spänningar, 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 1987 för att ge människor möjlighet att få kvalificerad yogaundervisning utifrån deras behov och nivå. Idag undervisar sju internationellt certifierade lyengaryogalärare här. Alla är djupt engagerade i yoga och fortbildar sig kontinuerligt.

Introduktionskurs – en halvdag

En kort, men ändå gedigen introduktion i lyengaryoga. Du lär dig grunderna så du sedan kan fortsätta på nivå 1–2 om du önskar.

Tid: 11.00–15.00

Avgift: 790 kr/kurs, mellanmål ingår.

Datum att välja på:

27 januari med Cecilia Danskog

24 februari med Dirce Corradini Stridh

24 mars med Yvonne Forsberg Sporre

Yogabutiken

I vår yogabutik hittar du väl beprövat yogamaterial. Vi säljer enbart produkter som vi själva använder och som vi anser håller en riktigt bra kvalitet!

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 oförpliktigt samtal och eventuell tidsbokning: leela@yogacentrum.com

mer info om alla kurser: www.yogacentrum.com

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg

031-13 22 52 yogacentrum@yogacentrum.com

Yoga enligt lyengartraditionen

2018 YOGA i vår



Ettårig fördjupning 2018

Ettårig fördjupningskurs i lyengaryoga under sju söndagar. För dig som vill fördjupa din yogapraktik eller funderar på att bli lyengaryogalärare. Start januari 2018.

Läroutbildning 2018–20

Kursen uppfyller kraven som är specificerade av IYFSE för att förbereda en person till att gå upp till examen för att bli certifierad lyengaryogalärare.



På facebook och instagram

Nyheter, tips, bilder, schemaändringar, inspiration och mycket mer.

Företagsyoga

Yoga är ett mycket bra sätt att erbjuda sin personal friskvård. Vi har över 25 års erfarenhet av företagsanpassad yoga. Vi kan komma till er, eller så kan ni boka våra lokaler. På lunchen, efter jobbet, på konferens eller vid teambuilding. Kontakta oss vid intresse.

www.yogacentrum.com

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg

031-13 22 52 yogacentrum@yogacentrum.com

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Lärare: AM – Alberto Manco, CA – Cecilia Alm, CD – Cecilia Danskog, DCS – Dirce Corradini Stridh, LGH – Leela Grethe Hansen, SK – Sara Karlsson, YFS – Yvonne Forsberg Sporre.</p> <p>09.45–11.30 2 YFS 15/1–26/3 11 ggr 2 035:- 9/4–11/6 9 ggr 1 665:-</p> <p>12.00–13.00 1–2 YFS 15/1–26/3 11 ggr 1 550:- 9/4–11/6 9 ggr 1 270:-</p> <p>13.15–14.15 Lätt AM 22/1–19/3 9 ggr 1 270:- 9/4–4/6 8 ggr 1 130:-</p> <p>16.15–17.30 1-2 CD 15/1–26/3 11 ggr 1 680:- 9/4–11/6 9 ggr 1 380:-</p> <p>17.40–19.10 2 LGH 15/1–19/3 10 ggr 1 620:- 9/4–11/6 9 ggr 1 460:-</p> <p>19.15–20.45 Intro 4 ggr 15/1–5/2 AM 720:- 19/2–12/3 AM 720:- 19/3–16/4 AM 720:- 23/4–21/5 CD 720:-</p>	<p>09.30–11.30 3+ LGH 20/2–24/4* 8 ggr 1 640:- *ej 27/3</p> <p>12.00–13.00 2 DCS 23/1–27/3 10 ggr 1 410:- 3/4–12/6 10 ggr 1 410:-</p> <p>15.00–16.15 Intro MLR 20/2–13/3 4 ggr 720:-</p> <p>16.15–17.45 Intro 4 ggr 27/3–17/4 CD 720:-</p> <p>16.45–18.15 1-2 DCS 16/1–27/3 11 ggr 1 770:- 3/4–12/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>18.30–20.00 2 DCS 9/1–27/3 12 ggr 1 930:- 3/4–12/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>20.00–21.15 Pranayama ti + to LGH 3/4–19/4 6 ggr 1 050:-</p>	<p>09.30–11.00 1–2 YFS 10/1–28/3 12 ggr 1 930:- 4/4–13/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>12.00–13.00 1-2 YFS 10/1–28/3 12 ggr 1 690:- 4/4–13/6 10 ggr 1 410:-</p> <p>13.15–14.15 Lätt AM 24/1–21/3 9 ggr 1 270:- 11/4–30/5 8 ggr 1 130:-</p> <p>16.00–17.00 Intro LGH 31/1–7/3* 5 ggr 720:- *ej 14/2</p> <p>17.00–18.30 1–2 AM 17/1–28/3 11 ggr 1 770:- 4/4–13/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>18.40–20.10 1–2 AM 17/1–28/3 11 ggr 1 770:- 4/4–13/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>16.45–18.15 1-2 YFS 10/1–28/3 12 ggr 1 930:- 4/4–13/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>18.30–20.20 2–3 YFS 10/1–28/3 12 ggr 2 220:- 4/4–13/6 10 ggr 1 850:-</p>	<p>16.30–18.00 1-2 DCS 18/1–29/3 11 ggr 1 770:- 5/4–14/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>17.45–19.15 Gravid LGH 11/1–15/2 6 ggr 1 550:- 22/2–22/3 5 ggr 1 300:- 5/4–3/5 5 ggr 1 300:- 17/4–14/6 5 ggr 1 300:-</p> <p>19.30–21.00 1–2 CA 25/1–29/3 10 ggr 1 620:- 5/4–14/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>18.15–19.45 1-2 DCS 11/1–29/3 12 ggr 1 930:- 5/4–14/6 10 ggr 1 620:-</p> <p>20.00–21.15 Pranayama ti + to LGH 3/4–19/4 6 ggr 1 050:-</p>	<p>07.15–08.30 1-2 AM 26/1–23/3 9 ggr 1 380:- 6/4–1/6 8 ggr 1 230:-</p> <p>14.00–15.30 Drop-in DCS 26/1–1/6 120:- /lektion</p> <p>Lördag</p> <p>09.30–11.15 Drop-in AM 120:- /lektion 13/1 • 20/1 • 3/2 17/2 • 3/3 • 3/10 17/3 • 24/3 • 7/4</p> <p>Söndag</p> <p>16.00–17.30 2 DCS 21/1–25/3 10 ggr 1 620:- 8/4–10/6 9 ggr 1 460:-</p> <p>17.30–19.00 1-2 DCS 21/1–25/3 10 ggr 1 620:- 8/4–10/6 9 ggr 1 460:-</p>

HITTA DIN NIVÅ

► Nivå 1, Introduktion

För alla som inte tidigare utövat Iyengaryoga. Här lär du dig de viktigaste grunderna i Iyengaryoga och är sedan klar till att fortsätta på nivå 1–2.

För introduktion under en halvdag, se nästa sida.

► Nivå 1–2

Du lär dig de grundläggande positionerna med tonvikt på de stående ställningarna. Om du har haft en längre paus i din yogaträning är detta också en bra nivå för dig. Vi rekommenderar att du tränar på denna nivå i 1–2 år eller längre.

► 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).

► Nivå 2–3

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

► Nivå 3+

Vi fortsätter jobba med grundställningarna inom Iyengaryoga, men med större kroppsmedvetenhet. Vi tränar svårare yogaställningar (bl.a. från Intermediate Junior-nivå). 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.

► Lättyoga

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

► Yoga för unga, 13–18 år

Specialanpassad kurs för ungdomar. Upplev hur man med yoga kan få mer energi och koncentration, större kroppsmedvetenhet och bättre hållning. Få redskap till att påverka ditt lugn och din närvaro.

► Pranayama

Pranayama eller andningsövningar. Syftet med pranayama är att hitta lugn och bli centrerad. För att delta bör du ha praktiserat Iyengaryoga minst ett år, samt vara beredd att praktisera pranayama på egen hand minst tre gånger i veckan under kursen.

► Klippkort

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

1 h 1 ggr 170 kr • 5 ggr 825 kr • 10 ggr 1 500 kr
1,5 h 1 ggr 190 kr • 5 ggr 900 kr • 10 ggr 1 700 kr

► Att ta igen

Missar du din vanliga grupp är du välkommen att ta igen på en av de andra klasserna på samma nivå, **imån av plats**. Det finns ingen möjlighet att ta igen på fullbokade kurser. Gäller under tiden din egen kurs pågår.

► Uppehåll

Vi har kursuppehåll under påsk 30 mars – 2 april, valborg 30 april, 1 maj, kristihimmelsfärd 10–13 maj, samt nationaldagen 6 juni.

► Drop-in yoga fredagar och lördagar

Öppna klasser som passar alla nivåer. Dessa lektioner är till reducerat pris. Nya deltagare får möjlighet att prova centrets undervisning. Dessutom är lektionerna mycket uppskattade av befintliga yogadeltagare för att träna extra och för att ta igen.

Boka via hemsidan eller droppa in i god tid.

► Rabatter

• Ungdom* 20 % (under 26 år). **Kod:** UNG

• Student* 10 % (CSN-kort). **Kod:** STUDENT

• Terminrabatt: Betala flera kurser samtidigt – få 100 kr rabatt per kurs.

Kod: TERMIN

*Rabatterna är personliga och kan ej kombineras. Gäller ordinarie kurser. *Gäller ej "Yoga för unga".*