

# Yogakurser för nybörjare <sup>VT 2018</sup>

Boka på [www.yogacentrum.com](http://www.yogacentrum.com)



## 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. Alla deltagare blir sedda och korrigerade. Vi är noga med att du har förstått grunderna innan du går vidare med nästa steg. På introduktionskurserna lär du dig lyengaryoga steg för steg, så att du sedan kan fortsätta yoga på nivå 1–2.

## Praktisk information

Yoga gör man bäst i lediga kläder som shorts eller tajts och en T-shirt. Vi är barfota. Undvik att äta ett större målt några timmar innan kursen. Vi har lånemattor och all yogautrustning som behövs.

## Nybörjare är även välkomna här:

**Lättyoga:** mån eller ons 13.15, start 22/1 samt 24/1.

**Yoga för unga:** mån 16.15, start 5/2.

## Introduktionskurs á 4 lektioner

Mån	19.15–20.45	15 jan – 5 feb	Alberto M.
	19.15–20.45	19 feb – 12 mar	Alberto M.
	19.15–20.45	29 mar – 16 apr	Alberto M.
	19.15–20.45	23 apr – 21 maj	Cecilia D.
	19.15–20.45	28 maj – 18 jun	Alberto M.
Tis	15.00–16.15	20 feb – 13 mar	Marie-Louise R.
	16.15–17.45	27 mar – 17 apr	Cecilia D.
	19.45–21.15	23 jan – 13 feb	Alberto M.
Ons	16.00–17.00	31 jan – 7 mar	Leela G.H

**Kursavgift:** 720 kr

## Introduktionskurs – en halvdag kl 11 – 15

Dagen består av två yogapass samt fikapaus.

**Kursavgift:** 790 kr, mellanmål ingår.

## Datum att välja på:

Lördag 27 januari med Cecilia Danskog

Lördag 24 februari med Dirce Corradini Stridh

Lördag 24 mars med Yvonne Forsberg Sporre

GÖTEBORGS  
**YOGACENTRUM**

Yoga enligt lyengartraditionen