

Introduktionskurs – en halvdag

En kort men ändå gedigen introduktion i Iyengar-yoga. Du lär dig grunderna så du sedan kan fortsätta på nivå 1-2.

Tid: kl. 11.30–15.30

Avgift: 790 kr/kurs, inkl. smörgås, fika.

Se datum på hemsidan.

Ettårig fördjupning 2020

Ettårig fördjupningskurs i Iyengaryoga under sju söndagar. För dig som vill fördjupa din yogapraktik eller funderar på att bli Iyengaryogalärare.

Lärare: Leela Grethe Hansen

Se datum på hemsidan.

Läroutbildning/Mentorskap

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

Kontakta leela@yogacentrum.com

Mer info om alla kurser:

www.yogacentrum.com

Företagsyoga

Yoga är ett mycket bra sätt att erbjuda sin personal friskvård. Vi har över 30 års erfarenhet av företagsanpassad yoga. Vi kan komma till er, eller ni kan komma till våra lokaler. På lunchen, efter jobbet, på konferens eller vid teambuilding. Kontakta oss vid intresse.

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

Yogabutiken

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

På facebook och instagram

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



VÅRYOGA

januari – juni 2020



Därför ska du välja Iyengaryoga på Göteborgs Yoga Centrum

- du får noggranna och grundliga instruktioner i hur du skall utföra yogaställningarna.
- under klassen är yogaläraren upptagen av dig och hur du utför ställningarna, inte av att själv göra yoga
- din yogalärare är aktiv och går runt i rummet, tittar på dig, undervisar och ibland blir du justerad och korrigerad
- du upplever att du lär dig något om din kropp, din andning och ditt medvetande
- du upplever att du gör framsteg
- om du har en skada, är extra stel eller svag, visar yogaläraren dig hur du kan modifiera ställningen eller ger dig ett yogahjälpmiddel, så du ändå kan utföra ställningen med full behållning
- genom att uppmärksamma alla detaljer i din kropp, som din yogalärare undervisar i, stärker du din koncentration och förmåga till fokus
- med träning blir yogan efterhand till "Meditation in Action"
- i Iyengaryoga räknar vi hur många årtioenden vi har utbildat oss – inte hur många timmar

Göteborgs Yoga Centrum grundades 1987 för att ge människor möjlighet att få kvalificerad yogaundervisning utifrån deras behov och nivå. Idag undervisar sju internationellt certifierade Iyengaryogalärare här. Alla är djupt engagerade i yoga och fortbildar sig kontinuerligt.

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM
Yoga enligt B.K.S Iyengar

Norra Liden 7, 411 18 Göteborg 031-13 22 52 yogacentrum@yogacentrum.com www.yogacentrum.com

Yoga för hälsa, balans och närvaro sedan 1987.

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM
Yoga enligt B.K.S Iyengar

Norra Liden 7, 411 18 Göteborg 031-13 22 52 yogacentrum@yogacentrum.com www.yogacentrum.com

Yoga för hälsa, balans och närvaro sedan 1987.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag |
|---|---|--|--|--|--|
| 10.00–11.30 2 CD 13/1 - 6/4 12 ggr 1 980:- 20/4 - 15/6 9 ggr 1 485:- ej 16/3 | 09.30–11.30 3+ LGH 21/1 - 25/2 6 ggr 1 230:- 14/4 - 12/5 5 ggr 1 025:- | 10.00–11.30 1-2 LF 15/1 - 1/4 12 ggr 1 980:- 15/4 - 17/6 10 ggr 1 650:- | 10.00–12.00 +13.30–15.30 Möjlighet att boka privat- lektion à 60 min hos Leela. | 07.15–08.30 1-2 AM 24/1 - 3/4 11 ggr 1 705:- 17/4 - 12/6 9 ggr 1 395:- ej 1/5 | 09.30–11.00 1-3 Drop-in 130:-/klass <i>Se datum på hemsidan</i> |
| 12.00–13.00 1-2 CD 13/1 - 6/4 12 ggr 1 740:- 20/4 - 8/6 8 ggr 1 160:- ej 16/3 | 11.45–13.00 2 DCS 14/1 - 31/3 12 ggr 1 860:- 7/4 - 9/6 10 ggr 1 550:- | 12.00–13.00 1 LF 15/1 - 5/2 4 ggr 620:- 12.00–13.00 1-2 LF 19/2 - 8/4 8 ggr 1 160:- 15/4 - 17/6 10 ggr 1 550:- | 16.30–17.30 1 MLR 23/1 - 13/2 4 ggr 620:- 16.30–17.30 1-2 MLR 20/2 - 2/4 7 ggr 1 015:- 16/4 - 11/6 7 ggr 1 015:- ej 30/4, 21/5 | 14.00–15.30 1-3 DSC Drop-in 130:-/klass <i>Se datum på hemsidan</i> | |
| 16.30–17.45 1-2 CD 20/1 - 6/4 11 ggr 1 705:- 20/4 - 15/6 9 ggr 1 395:- ej 16/3 | 16.45–18.15 1-2 DCS 14/1 - 31/3 12 ggr 1 980:- 7/4 - 16/6 11 ggr 1 815:- | 13.15–14.15 lätt yoga LF 22/1 - 25/3 10 ggr 1 550:- 15/4 - 3/6 8 ggr 1 160:- | 17.45–19.00 Gravid LGH 9/1 - 13/2 6 ggr 1 350:- 20/2 - 26/3 6 ggr 1 350:- 2/4 - 14/5 6 ggr 1 350:- 28/5 - 25/6 5 ggr 1 125:- ej 30/4, 21/5 | Lärare: LGH: Leela Grethe Hansen CD: Cecilia Danskog DCS: Dirce Corradini Stridh SK: Sara Karlsson LF: Linda Fidler AM: Alberto Manco MLR: Marie-Louise Redforsen | 16.00–17.30 2-3 DCS 19/1 - 5/4 12 ggr 1 980:- 19/4 - 14/6 9 ggr 1 485:- |
| 17.45–19.15 2 CD/SK 20/1 - 6/4 11 ggr 1 815:- 20/4 - 15/6 9 ggr 1 485:- ej 16/3 | 17.15–18.45* 1-2 CD 21/1 - 31/3 11 ggr 1 815:- 14/4 - 9/6 9 ggr 1 485:- OBS! i Gamlestaden* | 16.45–18.15 1-2 SK/LGH 15/1 - 8/4 13 ggr 2 145:- 15/4 - 17/6 10 ggr 1 650:- | 19.15–20.30 1 LGH 9/1 - 30/1 4 ggr 740:- | | 17.30–19.00 1-2 DCS 19/1 - 5/4 12 ggr 1 980:- 19/4 - 14/6 9 ggr 1 485:- |
| 19.15–20.45 1-2 SK 20/1 - 6/4 11 ggr 1 815:- 20/4 - 15/6 9 ggr 1 485:- ej 16/3 | 18.30–20.00 1-2 DCS 14/1 - 31/3 12 ggr 1 980:- 7/4 - 16/6 11 ggr 1 815:- | 18.30–20.20 2-3 SK/LGH 8/1 - 8/4 14 ggr 2 590:- 15/4 - 17/6 10 ggr 1 850:- | 19.15–20.45 1-2 LGH 6/2 - 2/4 9 ggr 1 485:- 16/4 - 11/6 7 ggr 1 155:- ej 30/4, 21/5 | | |

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 Iyengaryogans 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.

Att ta igen

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

Klippkort

För dig som inte har möjlighet att följa våra kurser regelbundet erbjuder vi klippkort.

Drop-in yoga fredagar och lördagar

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

Yoga för gravida

Denna yoga är speciellt framtagen för att stärka den gravida kroppen samt för att förbereda inför förlossningen både fysiskt och mentalt. Gravidyoga ger dig tillfälle att landa i din graviditet och ökar välbefinnandet både för dig och ditt barn. Genom yogan blir du mera medveten om hur du kan hålla din kropp i vardagen, så du belastar den minst möjligt. Vi arbetar med andning, avslappning, koncentration, uthållighet och blickenbottnen. Det är en lugn födelseförberedande yoga.

Mini-workshops på helger

Vill du utvecklas inom yoga? 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.

Se vårens teman, datum och priser på hemsidan:
www.yogacentrum.com

Trettondagskurs 4 – 6 januari 2020

Välkomna det nya året med att utöka och fördjupa dina kunskaper i yoga. För dig som redan håller på med Iyengaryoga eller som gått julkursen.
Tid: Lördag–måndag kl. 09.30–13.30.
Lärare: Leela G. Hansen
Avgift: 1 790 kr

Prova yoga gratis 8 – 15 januari

Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum för att prova yoga gratis. Passa även på att titta i vår yogabutik och prata med våra yogalärare. Du som brukar gå på yoga hos oss är också välkommen, ta gärna med en vän.
Se tider, bokning och mer info på hemsidan:
www.yogacentrum.com

Påskkurs 10 – 13 april

Yogakurserna under storhelgerna är några av centrets mest uppskattade. Du är välkommen oavsett om du är helt nybörjare eller van Iyengaryoga-utövare. Varje dag kommer ha ett bestämt huvudtema i undervisningen som t.ex. fötter, axlar, rygg, höfter.
En intensivkurs ger en stark verkan av fysiskt och psykiskt välbefinnande och du får inspiration till att fortsätta med yoga hemma efter kursen.
Tid: Fredag – måndag kl. 10.00 – 13.00.
Lärare: Dirce Corradini Stridh
Avgift: 1 850:-

Sommarkurs 22 – 26 juni

För dig som är i stan – förmiddagsyoga varje dag under en vecka. Även i år har vi glädjen att kunna erbjuda vår mycket populära sommarkurs. Upplev hur mycket extra balans, styrka och smidighet det ger, när man tränar yoga varje dag. Dessutom får du inspiration till att fortsätta med yoga på egen hand. Kursen är även för nybörjare.
Tid: Måndag – fredag kl. 09.30 – 12.30
Lärare: Leela Grethe Hansen
Avgift: 1.990 kr

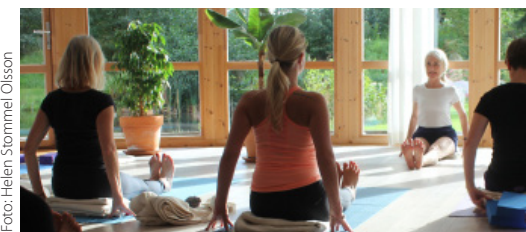


Foto: Helen Spimmel Olsson