

# Yogakurser

för dig som är **nybörjare**

## Kom igång med yoga

Dessa kurser passar för dig som aldrig har gjort Iyengaryoga tidigare.

Vi går systematiskt fram. Alla deltagare blir sedda och du får den hjälpen av yogaläraren, som du behöver. Du lär dig grunderna steg för steg, så du sedan kan fortsätta på nivå 1-2.

Du kommer bli väl omhändertagen, får välmående i kropp och själ och är varmt välkommen!



© Göteborgs Yoga Centrum. 20200108.

## 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 mål några timmar innan kursen. Vi har lånemattor och all yogautrustning som behövs.

## Introduktionskurs á 4 lektioner

|                     |           |              |       |
|---------------------|-----------|--------------|-------|
| Onsdag 12.00–13.00  | 15/1–5/2  | 4 x 1 tim    | 620:- |
| Torsdag 16.30–17.30 | 23/1–13/2 | 4 x 1 tim    | 620:- |
| Torsdag 19.15–20.30 | 9/1–30/1  | 4 x 1,25 tim | 740:- |

## Introduktionskurs – under en halv dag

Dagen består av två yogapass samt fikapaus. **Kursavgift: 790:-**

Datum att välja på:

Lördag 1 februari 11.30–15.30

Lärare: **Dirce Corradini Stridh**

Lördag 21 mars 11.30–15.30

Lärare: **Cecilia Danskog**

## Nybörjare är även välkomna här:

**Lättyoga:** onsdag kl. 13.15 med start 22 januari och 15 april.

**Drop-in yoga:** fredag och lördag, se schema på hemsidan.

**Morgonyoga:** fredag kl. 07.15 med start 24 januari och 17 april.

**Påskkursen:** 10–13 april. Varje dag kl. 10.00–13.00

**Intensivkursen i sommar:** 22–26 juni. Varje dag kl. 09.30–12.30

Hittar du ingen tid som passar dig, kontakta oss så hjälper vi dig.

GÖTEBORGS

# YOGACENTRUM

Yoga enligt B.K.S Iyengar

031-13 22 52, [yogacentrum@yogacentrum.com](mailto:yogacentrum@yogacentrum.com) [www.yogacentrum.com](http://www.yogacentrum.com)

Norra Liden 7, 411 18 Göteborg

Yoga för hälsa, balans och närvaro sedan 1987.