



"Varje tillfälle på ettårskursen har både gett inspiration och vitamininjektion – men också insikter om hur outsinligt mycket mer det finns att lära!"

Malin, Malmö

Vi förbehåller oss rätten till ändringar.
Copyright © 2016 Göteborgs Yoga Centrum AB

Fördjupningskurs i Iyengaryoga

Ettårig, januari–december 2017

Under 2017 erbjuder Leela sin mycket uppskattade ettårskurs för sjunde 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 yogatexter 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 uppmärksam 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 vår 2017: 14/1, 4/3, 13/5. Datum höst 2017 fastställs i maj.

Deltagarantal: Endast 20 platser.

Lärare: Leela G. Hansen är en av Sveriges mest erfarna och anlitade Iyengaryogalärare. Med sin kompetenta och inknärande yogaundervisning är hon en uppskattad lärare. Hon driver Göteborgs Yoga Centrum, som hon grundade 1987. Utöver att hon håller i centrums yogalärarutbildning är hon internationellt anlitad som examinator vid Iyengaryoga-tentamen samt som yogalärarutbildare 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: Ladda ned anmälningsblankett från www.yogacentrum.com/1arskurs.htm

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

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