

Mini-workshops

med Göteborgs Yoga Centrums lärare



Bakåtböjningar som ger energi

Bakåtböjningar är asanas som ger mycket energi. **Sara Karlsson** undervisar bakåtböjningar och ger dig instruktioner hur du kan komma djupare i dessa. Förutom att bakåtböjningar stärker ryggen bidrar de till att öppna upp i bröstkorgens muskulatur. När bakåtböjningar görs korrekt och med fokus kan de lindra spänningar i axlar och nacke, massera de inre organen och minska känslor av stress.

Dag och tid: Lördag 16 december kl 10.00 – 12.30

Yoga med rep

Alla som går på yoga hos GYC har sett repen, som hänger på väggen. Men har du provat att använda dem i din yoga? På denna workshop ger **Alberto Manco** en introduktion till arbetet med väggrepen. Alberto visar hur du kan använda rep, när du har en skada eller är trött. Hur du kan använda rep för att förbättra öppningen i kroppen i olika yogaställningar. Repen stöttar och får dig att upptäcka yogaställningarna på ett nytt, lekfullt sätt.

Dag och tid: Lördag 27 januari kl 10.00 – 12.30



Fler mini-workshops i vinter

3 februari: Huvudstående och axelstående med Cecilia Alm,

24 februari: Yoga för axlar och brösttrygg med Yvonne Forsberg Sporre,

10 mars: Yoga för immunförsvaret med Cecilia Danskog

Avgift: 650 kr per mini-workshop

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

— GÖTEBORGS —
YOGACENTRUM
Yoga enligt Iyengartraditionen