

**Intensivkurser:** Ta chansen att fördjupa dina kunskaper i yoga, och upplev effekten av att utöva yoga varje dag.

### Temakurser på lördagar

Vill du utvecklas inom yoga? Välkommen till temakurser där 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.

**Mer info om teman kommer!**

### Julkurs 27 – 31 december

Yoga i jul – få ny energi och balans i kropp och själ. I kursen ingår både kraftfulla stående ställningar och ställningar för vila och återhämtning. Vi lägger vikt vid att du lär dig olika program av yogaställningar, som du kan fortsätta träna på egen hand.

Även för dig som är nybörjare.

**Tid:** Onsdag – söndag kl. 09.30–12.00.  
**Lärare:** Leela G. Hansen  
**Avgift:** 1 790 kr

### Trettondagskurs 5 – 7 januari

Välkomna det nya året med att utöka och fördjupa dina kunskaper i yoga! För dig som redan håller på med lyengaryoga eller som gått Julkursen.

**Tid:** Fredag – söndag kl. 09.30–13.30.  
**Lärare:** Leela G. Hansen  
**Avgift:** 1 790 kr

### Workshops med internationella gästlärare

Det är med glädje och stolthet vi bjuder dessa enastående seniorlärare till Göteborgs Yoga Centrum. Kurserna vänder sig i första hand till dig som har utövat lyengaryoga i minst två år och till dig som är certifierad lyengar-yogalärare eller lärarkandidat. Mer info på [yogacentrum.com](http://yogacentrum.com)

### Stephanie Quirk 19 – 20 aug

Stephanie Quirk är ursprungligen från Nya Zeeland, men har levt i Indien över 20 år för att studera under familjen lyengar. Genom sin disciplin och konsekvens att vara nära familjen lyengar under så många år, har Stephanie blivit världsledande inom lyengaryogaterapi. Stephanie är dessutom en utmärkt förmedlare, som har förmågan att göra yogan levande och förstälig.

Göteborgs  
Yoga Centrum  
**30 år**  
Fira med oss  
2 dec



### Yogaretreat 31 aug – 3 sep

Sensommarhelg där du fördjupar dig i lyengaryoga under ledning av Leela. Du kommer att utöva mycket yoga och uppleva lyengaryogans goda effekter på kropp och själ. Kursen äger rum i rogivande och vackra omgivningar på Sörby retreatcenter i Halland. Det serveras vegetarisk och närodlad mat.

**För vem:** Passar dig med minst 1–2 års erfarenhet av lyengaryoga.

**Ankomst och avresa:** Från torsdag kl. 18.00 till söndag efter lunch.

### Jayne Orton 10 – 12 nov

Denna kurs är enbart för certifierade lyengar-yogalärare. På kursen går Jayne Orton igenom hur man kan fördjupa sin undervisning och finjustera hur man korrigerar sina yogaelever.

# GÖTEBORGS YOGACENTRUM

### 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. Lärarna är utbildade att undervisa i grupp med individuellt fokus. Alla deltagare blir sedda och korrigerade. Vi är noga med att du har förstått grunderna innan du går vidare med nästa steg. Snabbt upplever du färre spänningar, mindre stress och bättre kropps-

hållning. Dessutom avhjälper du gamla problem och skador och förebygger att nya kommer. Samtidigt som du tränar kroppen tränar du din koncentration och uppmärksamhet. Känslan av ett inre lugn har du med dig, när du lämnar yogacentret.

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

### Introduktionskurs – en halvdag

En kort, men ändå gedigen introduktion i lyengaryoga. Du lär dig grunderna så du sedan kan fortsätta på nivå 1–2 om du önskar.

**Tid:** 11.00–15.00  
**Avgift:** 790 kr/kurs, mellanmål ingår.  
**Datum att välja på:**  
30 september med Cecilia Alm  
18 november med Sara Karlsson

### Yogabutiken

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

### 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](mailto:leela@yogacentrum.com)

### Ettårig fördjupning 2018

Ettårig fördjupningskurs i lyengar-yoga under sju lördagar. För dig som vill fördjupa din yogapraktik eller funderar på att bli lyengaryogalärare. Start januari 2018.

### Läroarbildning 2018–20

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



### På facebook och instagram

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

### Företagsyoga

Yoga är ett mycket bra sätt att erbjuda sin personal friskvård. Vi har över 25 års erfarenhet av företagsanpassad yoga. Vi kan komma till er, eller så kan ni boka våra lokaler. På lunchen, efter jobbet, på konferens eller vid teambuilding. Kontakta oss vid intresse.

# GÖTEBORGS YOGACENTRUM

30 år för hälsa, balans och närvaro

2017  
**YOGA i höst**



mer info om alla kurser: [www.yogacentrum.com](http://www.yogacentrum.com)

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg  
031-13 22 52 [yogacentrum@yogacentrum.com](mailto:yogacentrum@yogacentrum.com)

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

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg  
031-13 22 52 [yogacentrum@yogacentrum.com](mailto:yogacentrum@yogacentrum.com)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Lärare: <b>AM</b> – Alberto Manco, <b>CA</b> – Cecilia Alm, <b>CD</b> – Cecilia Danskog, <b>DCS</b> – Dirce Corradini Stridh, <b>LGH</b> – Leela Grethe Hansen, <b>SK</b> – Sara Karlsson, <b>YFS</b> – Yvonne Forsberg Sporre.</p>	<p><b>08.00–09.15</b> 1-2 DCS 26/9–17/10 <b>Intro</b> 670:- 24/10–12/12 8 ggr 1 220:-</p> <p><b>09.30–11.30</b> 3+ LGH 19/9–21/11 10 ggr 1950:-</p> <p><b>12.00–13.00</b> 2 DCS 5/9–24/10 8 ggr 1 130:- 31/10–19/12 8 ggr 1 130:-</p> <p><b>16.15–17.30</b> 1-2 CD 28/8–18/9 <b>Intro</b> 670:- 25/9–11/12 12 ggr 1 830:-</p> <p><b>16.15–17.15</b> Unga DCS 18/9–27/11* 10 ggr 1070:- *uppehåll 30/10</p> <p><b>17.30–19.00</b> 1-2 CD 28/8–23/10 9 ggr 1 460:- 30/10–18/12 8 ggr 1 290:-</p> <p><b>19.15–20.45</b> Intro 4 ggr 28/8–18/9 CA 720:- 25/9–16/10 AM 720:- 23/10–13/11 CD 720:- 20/11–11/12 AM 720:-</p> <p><b>19.15–20.45</b> 1-2 SK 28/8–23/10 9 ggr 1 460:- 30/10–18/12 8 ggr 1 290:-</p>	<p><b>09.30–11.00</b> 1-2 YFS 23/8–18/10 9 ggr 1 460:- 25/10–20/12 9 ggr 1 460:-</p> <p><b>12.00–13.00</b> 1-2 YFS 23/8–18/10 9 ggr 1 270:- 25/10–20/12 9 ggr 1 270:-</p> <p><b>13.15–14.15</b> Lätt AM 13/9–25/10 7 ggr 990:- 1/11–13/12 7 ggr 990:-</p> <p><b>16.00–17.00</b> Intro LGH 27/9–25/10 5 ggr 720:-</p> <p><b>17.00–18.30</b> 1-2 AM 20/9–11/10 <b>Intro</b> 720:- 18/10–20/12 10 ggr 1 620:-</p> <p><b>18.30–20.00</b> 1-2 AM 6/9–25/10 8 ggr 1 290:- 1/11–20/12 8 ggr 1 290:-</p> <p><b>20.00–21.30</b> 1-2 AM 13/9–25/10 7 ggr 1 140:- 1/11–20/12 8 ggr 1 290:-</p> <p><b>16.45–18.15</b> 1-2 YFS 23/8–18/10 9 ggr 1 460:- 25/10–20/12 9 ggr 1 460:-</p> <p><b>18.30–20.20</b> 2-3 YFS 30/8–25/10 9 ggr 1 680:- 1/11–20/12 8 ggr 1 490:-</p>	<p><b>12.00–13.00</b> 1-2 CA 14/9–26/10 7 ggr 990:- 2/11–14/12 7 ggr 990:-</p> <p><b>16.30–18.00</b> 1-2 DCS 31/8–21/9 <b>Intro</b> 720:- 28/9–14/12 12 ggr 1 930:-</p> <p><b>18.15–19.45</b> 1-2 DCS 24/8–19/10 9 ggr 1 460:- 26/10–14/12 8 ggr 1 290:-</p> <p><b>20.00–21.15</b> Pranayama LGH 7/9–26/9 6 ggr 1 250:-</p> <p><b>17.45–19.15</b> Gravid LGH 7/9–12/10 6 ggr 1 550:- 19/10–23/11 6 ggr 1 550:- 30/11–14/12 3 ggr 775:-</p> <p><b>19.30–21.00</b> 1-2 CA 14/9–26/10 7 ggr 1 140:- 2/11–14/12 7 ggr 1 140:-</p>	<p><b>07.15–08.30</b> 1-2 AM 8/9–27/10 8 ggr 1 220:- 3/11–15/12 7 ggr 1 080:-</p> <p><b>14.00–15.30</b> Drop-in DCS 8/9–15/12 120:- /lektion</p> <p><b>Lördag</b></p> <p><b>09.30–11.15</b> Drop-in AM 120:- /lektion 9/9 • 16/9 • 23/9 7/10 • 14/10 • 28/10 18/11 • 25/11 • 9/12</p> <p><b>Söndag</b></p> <p><b>16.00–17.30</b> 2 DCS 10/9–29/10 8 ggr 1 290:- 5/11–17/12 7 ggr 1 140:-</p> <p><b>17.30–19.00</b> 1-2 DCS 10/9–29/10 8 ggr 1 290:- 5/11–17/12 7 ggr 1 140:-</p>

## 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 Iyengar-yogas 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.

### ► Yoga för unga, 13–18 år

Specialanpassad kurs för ungdomar. Upplev hur man med yoga kan få mer energi och koncentration, större kroppsmedvetenhet och bättre hållning. Få redskap till att påverka ditt lugn och din närvaro.

### ► Pranayama

Pranayama eller andningsövningar. Syftet med pranayama är att hitta lugn och bli centrerad. För att delta bör du ha praktiserat Iyengaryoga minst ett år, samt vara beredd att praktisera pranayama på egen hand minst tre gånger i veckan under kursen.

### ► Klippkort

För dig som inte har möjlighet att följa våra kurser erbjuder vi klippkort. De är personliga och gäller 6 månader från köpedatum. Korten går inte att frysa.

1 h 1 ggr 170 kr • 5 ggr 825 kr • 10 ggr 1 500 kr  
1,5 h 1 ggr 190 kr • 5 ggr 900 kr • 10 ggr 1 700 kr

### ► Att ta igen

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

### ► Drop-in yoga fredagar och lördagar

Öppna klasser som passar alla nivåer. Dessa lektioner är till reducerat pris. Nya deltagare får möjlighet att prova centrets undervisning. Dessutom är lektionerna mycket uppskattade av befintliga yogadeltagare för att att träna extra och för att ta igen. Begränsat med plats. Boka via hemsidan eller droppa in i god tid.

### ► Rabatter

• Ungdom\* 20 % (under 26 år). **Kod:** UNG

• Student\* 10 % (CSN-kort). **Kod:** STUDENT

• Terminrabatt: Betala flera kurser samtidigt – få 100 kr rabatt per kurs.

**Kod:** TERMIN

*Rabatterna är personliga och kan ej kombineras. Gäller ordinarie kurser. \*Gäller ej "Yoga för unga".*