

Intensivkurser: Ta chansen att fördjupa dina kunskaper i yoga, och upplev effekten av att utöva yoga varje dag under en kort period.

Ettårig fördjupning 2017

Ettårig fördjupningskurs i lyengar-yoga under sju lördagar. För dig som vill fördjupa din yogapraktik eller funderar på att bli lyengaryogalärare. Start 14 januari.

Trettondagskurs 6 – 8 jan

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

Påskkurs 14 – 17 april

Yogakurserna under storhelgerna är några av centrets mest uppskattade. För både nybörjare och vana lyengar-yogautövare. En intensivkurs ger en stark verkan av fysiskt och psykiskt välbefinnande och du får inspiration till att fortsätta med yoga.

Tider: Fre – mån kl. 10.00–13.00.

Lärare: Yvonne Forsberg Sporre

Avgift: 1 790 kr

Läroretutbildning 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.

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 lyengaryogalärare eller lärarkandidat. Läs mer om varje workshop på www.yogacentrum.com.

Firooza Ali 19 – 21 maj

Firooza kommer direkt från Mumbai, Indien, för att undervisa i Sverige för första gången. Hon har varit elev hos BKS lyengar sedan 1977 och har en master i filosofi. Sina filosofikunskaper väver hon in i asanas och pranayamaklasserna, så deltagarna får större förståelse för de djupa förbindelserna mellan filosofi och yogapraktik. Missa inte möjligheten att bli undervisad av en fantastisk lärare.

Pingstkurs 3 – 6 juni

Börja varje morgon på långhelgen med ett rejält yogapass. Sedan har du resten av dagen att göra annat, medan du njuter av yogans positiva effekter. Kursen passar även dig med lite eller ingen erfarenhet av lyengaryoga.

Tider: Lördag–tisdag kl. 09.30–12.00.

Lärare: Dirce Corradini Stridh

Avgift: 1 790 kr

Intensivkurs 26 – 30 juni

Uppliv hur mycket extra balans, styrka och smidighet det ger, när man tränar yoga varje dag.

Kursen vänder sig först och främst till den som har lite eller någon erfarenhet av lyengaryoga, men även du som är helt nybörjare är välkommen.

Tider: Måndag – fredag kl. 09.30–12.00.

Lärare: Yvonne Forsberg Sporre

Avgift: 1 790 kr

Yogaretreat 31 aug – 3 sep

Sensommarhelg där du fördjupar dig i lyengaryoga under ledning av Leela. Kursen äger rum på Sörby Naturhälsogård i Halland. För dig med minst tre års erfarenhet av lyengaryoga.

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

Avgift: 4 600 kr (Yoga: 2 300. Kost och logi med del i dubbelrum: 2 300)

Inga Grevtzov 17 – 19 mars

Inga är med sin smittande entusiasm och sitt dynamiska och grundliga sätt en av Göteborgs Yoga Centrums återkommande och mycket uppskattade gästlärare.

Stephanie Quirk 19 – 20 aug

Stephanie har levt i Indien över 20 år för att studera under familjen lyengar. Hon är världsledande inom lyengar-yogaterapi, och har förmågan att göra yogan levande och förstälig.

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 kroppss-



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:

28 jan. med Yvonne Forsberg Sporre

25 mars med Dirce Corradini Stridh

14 maj med Cecilia Danskog

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 oförpliktande samtal och eventuell tidsbokning: leela@yogacentrum.com

www.yogacentrum.com

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg

031-13 22 52 yogacentrum@yogacentrum.com

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.

Miniworkshops

Välkommen till workshops där Göteborgs Yoga Centrums egna lärare delar med sig av sina kunskaper genom att sätta fokus på en särskild aspekt av yoga. Läs mer om varje workshop på: www.yogacentrum.com.

Avgift: 600 kr per workshop

Tid: Kl. 10.00–12.30.

För vem: Passar dig med minst två års erfarenhet av lyengaryoga.

– **Yoga för nedre ryggen,**
10 februari kl. 17 med Leela G. Hansen.

– **Yoga för klimakteriet,**
11 februari med Leela G. Hansen.

– **Yoga för stela höfter,**
4 mars med Yvonne Forsberg Sporre.

– **Yoga som komplement till idrott,**
11 mars med Alberto Manco.

– **Yoga med rep,**
27 maj med Alberto Manco.

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

Yoga enligt lyengartraditionen

2017 YOGA i vår



www.yogacentrum.com

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg

031-13 22 52 yogacentrum@yogacentrum.com

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Lärare: CA – Cecilia Alm, DCS – Dirce Corradini Stridh, LGH – Leela Grethe Hansen, AM – Alberto Manco, YFS – Yvonne Forsberg Sporre, SK – Sara Karlsson.</p>	<p>07.15–08.30 Pranayama ti + to LGH 2/5–18/5 6 ggr 1 050:-</p>		<p>07.15–08.30 Pranayama ti + to LGH 2/5–18/5 6 ggr 1 050:-</p>	<p>07.15–08.30 1-2 AM 27/1–24/3 9 ggr 1 450:- 31/3–9/6 9 ggr 1 450:-</p>
<p>09.45–11.30 2 YFS 16/1–20/3 10 ggr 1 850:- 27/3–12/6 9 ggr 1 660:-</p>	<p>09.30–11.30 3+ LGH 7/2–11/4 10 ggr 2050:-</p>	<p>09.30–11.00 1-2 YFS 11/1–29/3 12 ggr 1 930:- 5/4–14/6 11 ggr 1 770:-</p>		<p>14.00–15.30 Drop-in DCS 20/1–16/6 110:- /lektion</p>
<p>12.00–13.00 1-2 YFS 16/1–20/3 10 ggr 1 410:- 27/3–12/6 9 ggr 1 270:-</p>	<p>12.00–13.00 2 DCS 24/1–28/3 10 ggr 1 410:- 4/4–13/6 10 ggr 1 410:-</p>	<p>12.00–13.00 1-2 YFS 11/1–29/3 12 ggr 1 690:- 5/4–14/6 11 ggr 1 550:-</p>	<p>12.00–13.00 1-2 CA 9/2–2/3 Intro 620:- 16/3–18/5 10 ggr 1 410:-</p>	
<p>13.15–14.15 Lätt AM 23/1–20/3 9 ggr 1 270:- 27/3–29/5 8 ggr 1 130:-</p>		<p>13.15–14.15 Lätt AM 25/1–29/3 10 ggr 1 410:- 5/4–31/5 9 ggr 1 270:-</p>		<p>Lördag</p>
<p>16.15–17.30 1-2 YFS 9/1–13/3 10 ggr 1 610:- 20/3–12/6 10 ggr 1 610:-</p>	<p>16.15–17.45 Gravid LGH 17/1–17/2 5 ggr 1 250:- 21/2–21/3 5 ggr 1 250:- 28/3–2/5 5 ggr 1 250:- 9/5–13/6 5 ggr 1 250:-</p>	<p>16.00–17.00 Intro LGH 1/2–1/3 4 ggr 620:- 26/4–17/5 4 ggr 620:-</p>	<p>16.30–18.00 1-2 DCS 19/1–30/3 11 ggr 1 770:- 6/4–15/6 10 ggr 1 610:-</p>	<p>09.30–11.15 Drop-in AM 21/1 • 28/1 • 11/2 18/2 • 25/2 • 25/3 8/4 • 22/4 • 29/4 13/5 • 10/6 • 17/6</p>
<p>17.40–19.10 2 LGH 9/1–13/3 10 ggr 1 610:- 20/3–12/6 10 ggr 1 610:-</p>	<p>18.00–19.30 2 LGH 10/1–21/3 11 ggr 1 770:- 28/3–13/6 11 ggr 1 770:-</p>	<p>17.00–18.30 1-2 AM 18/1–29/3 11 ggr 1 770:- 5/4–14/6 11 ggr 1 770:-</p>		<p>Söndag</p>
<p>19.15–20.45 Intro AM 16/1–6/2 4 ggr 720:- 13/2–6/3 4 ggr 720:- 13/3–3/4 4 ggr 720:- 8/5–29/5 4 ggr 720:-</p>	<p>18.30–20.00 2 DCS 10/1–21/3 11 ggr 1 770:- 28/3–13/6 11 ggr 1 770:-</p>	<p>18.30–20.00 2 AM 18/1–29/3 11 ggr 1 770:- 5/4–14/6 11 ggr 1 770:-</p>	<p>17.45–19.15 Gravid LGH 12/1–9/2 5 ggr 1 250:- 16/2–23/3 5 ggr 1 250:- 27/4–18/5 4 ggr 1 000:- 1/6–15/6 3 ggr 750:-</p>	<p>16.00–17.30 2 DCS 29/1–26/3 9 ggr 1 450:- 2/4–11/6 8 ggr 1 290:-</p>
<p>19.15–20.45 1-2 SK 16/1–20/3 10 ggr 1 610:- 27/3–12/6 9 ggr 1 450:-</p>	<p>19.45–21.15 1-2 AM 24/1–28/3 10 ggr 1 610:- 4/4–13/6 10 ggr 1 610:-</p>	<p>20.00–21.30 1-2 AM 25/1–29/3 10 ggr 1 610:- 5/4–14/6 11 ggr 1 770:-</p>	<p>18.15–19.45 1-2 DCS 12/1–23/3 11 ggr 1 770:- 30/3–15/6 11 ggr 1 770:-</p>	<p>17.30–19.00 1-2 DCS 5/2–26/2 Intro 720:- 5/3–11/6 12 ggr 1 930:-</p>
	<p>20.00–21.15 Pranayama ti + to LGH 23/2–14/3 6 ggr 1 050:-</p>	<p>18.30–20.20 2-3 YFS 11/1–29/3 12 ggr 2215:- 5/4–14/6 11 ggr 2030:-</p>	<p>19.30–21.00 1-2 CA 26/1–30/3 10 ggr 1 610:- 6/4–15/6 10 ggr 1 610:-</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-yogans 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. Kortet 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.

Uppehåll

Vi har kursuppehåll under påsk 14–17 april, valborg 30 april, 1 maj, kristihimmelsfärd 25–26 maj, samt pingst- och nationaldagshelgen 3-6 juni.

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. Avgift: 110 kr / pass.

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".*