

Miniworkshops på lördagar

Vill du utvecklas inom yoga? 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. Läs mer om varje tema på:

www.yogacentrum.com

Avgift: 675 kr/workshop

Tid: Lördagar kl. 11.00–13.30

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

– Öppna upp, bakåtböjningar

19 januari. Sara Karlsson

– Huvud- och axelstående

23 februari. Sara Karlsson

– Yoga för höfter

9 mars. Dirce Corradini Stridh

Workshops med internationella gästlärare

Kurserna vänder sig i första hand till dig som har utövat Iyengaryoga i minst två år och till dig som är certifierad Iyengaryogalärare eller lärarkandidat.

Birgitta Tumon 22–24 mars

Iyengaryoga har varit en central del av Birgittas livsresa. Med subtilitet, humor och passion försöker Birgitta skapa en upplevelse av djup glädje och helande i sina yogastudenter. Hon har praktiserat och undervisat i Iyengaryoga sedan 20-års åldern och varit direkt elev till B.K.S. Iyengar. Nyligen har Birgitta flyttat från Kapstaden till Oslo för att leva där och vara närmare sin familj.

Abhay Javakhedkar 10–12 maj 2019

Första gången i Sverige. Abhay kommer från en släkt av Iyengar yogautövare. Han har praktiserat yoga på Iyengar yogainstitutet i Pune sedan barnsben. Är lärare på institutet och driver sitt eget yoga-center i Pune. Upplev Iyengaryoga direkt från källan.

Påskkurs 19-22 april

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

Tid: Fre-mån kl. 10.00–13.00

Lärare: Dirce Corradini Stridh

Avgift: 1 790 kr

Återhämtning och stresshantering

Kursen passar dig som vill ha kunskap om vad stress gör med oss fysiskt och mentalt och hur du på bästa sätt återhämtar dig. Varje kurstillfälle består av en teoretisk del och en praktisk del. Varje gång kommer du få med dig yogaprogram för hemmapraktik.

Tid: Sex söndagar med start 17 mars kl. 13.00–15.30

Lärare: Sara Karlsson, utbildad psykolog och Iyengaryogalärare

Intensivkurs 24-28 juni

Upplev 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 Iyengaryoga, men även du som är helt nybörjare är välkommen.

Tid: Mån-fre kl. 09.30–12.30

Lärare: Leela Grethe Hansen

Avgift: 1 990 kr



Yogaretreat 22-25 augusti

En sensommarhelg på Sörby retreatcenter. Få energi i kroppen och lugn i sinnet.

Lärare: Leela Grethe Hansen

Introduktionskurs

– en halvdag

En kort men ändå gedigen introduktion i Iyengaryoga. Du lär dig grunderna så du sedan kan fortsätta på nivå 1-2.

Tid: 11.00–15.00

Avgift: 790 kr/kurs, inkl. smörgås, fika.

Datum:

2 februari. Leela Grethe Hansen

16 mars. Dirce Corradini Stridh

27 april. Linda Fidler

25 maj. Alberto Manco

Ettårig fördjupning 2019

Ettårig fördjupningskurs i Iyengaryoga under sju lördagar. För dig som vill fördjupa din yogapraktik eller funderar på att bli Iyengaryogalärare.

Start: 26 januari 2019

Lärare: Leela Grethe Hansen

Läroutbildning

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

Mer info om alla kurser:

www.yogacentrum.com

Företagsyoga

Yoga är ett mycket bra sätt att erbjuda sin personal friskvård. Vi har över 30 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.

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

Yogabutiken

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



Facebook och Instagram

Nyheter, tips, bilder, schema-ändringar, inspiration med mera.

Därför ska du välja Iyengaryoga på Göteborgs Yoga Centrum

- du blir undervisad i hur du skall utföra yogaställningarna - inte bara visad eller instruerad
- under klassen är yogaläraren upptagen av dig och hur du utför ställningarna, inte av att själv göra yoga
- din yogalärare är aktiv och går runt i rummet, tittar på dig, undervisar, justerar och korrigerar dig
- du upplever att du lär dig något om din kropp, din andning och ditt medvetande
- om du har en skada, är extra stel eller svag, visar yogaläraren dig hur du kan modifiera ställningen eller ger dig ett yogahjälpmiddel, så du ändå kan utföra ställningen med full behållning
- du upplever att du gör framsteg
- genom att uppmärksamma alla detaljer i din kropp, som din yogalärare undervisar i, stärker du din koncentration och förmåga till fokus
- med träning blir yogan efterhand till "Meditation in Action"
- i Iyengaryoga räknar vi hur många årtioenden vi har utbildat oss - inte hur många timmar

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

GÖTEBORGS

YOGACENTRUM

Yoga enligt B.K.S Iyengar

031-13 22 52, yogacentrum@yogacentrum.com www.yogacentrum.com

Norra Liden 7, 411 18 Göteborg

Yoga för hälsa, balans och närvaro sedan 1987.

YOGA

vår 2019



GÖTEBORGS

YOGACENTRUM

Yoga enligt B.K.S Iyengar

031-13 22 52, yogacentrum@yogacentrum.com www.yogacentrum.com

Norra Liden 7, 411 18 Göteborg

Yoga för hälsa, balans och närvaro sedan 1987.

GÖTEBORGS

YOGACENTRUM

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
<p>10.00-11.30 2 CD 14/1-25/3 11 ggr 1 815:- 1/4-10/6* 10 ggr 1 650:- *uppehåll 22/4</p> <p>12.00-13.00 Intro 4 ggr 21/1-11/2 CD 600:-</p> <p>12.00-13.00 1-2 CD 18/2-25/3 6 ggr 870:- 1/4-10/6* 10 ggr 1 450:- *uppehåll 22/4</p> <p>13.15-14.15 Lätt AM 21/1-25/3 10 ggr 1 450:- 1/4-27/5* 8 ggr 1 160:- *uppehåll 22/4</p> <p>16.30-17.45 1-2 CD 14/1-25/3 11 ggr 1 705:- 1/4-10/6* 10 ggr 1 550:- *uppehåll 22/4</p> <p>17.45-19.15 2 CD 14/1-25/3 11 ggr 1 815:- 1/4-10/6* 10 ggr 1 650:- *uppehåll 22/4</p> <p>19.15-20.45 1-2 SK 14/1-25/3 11 ggr 1 815:- 1/4-10/6* 10 ggr 1 650:- *uppehåll 22/4</p>	<p>09.30-11.30 3+ LGH 22/1-12/3¹ 6 ggr 1 230:- 9/4-28/5² 6 ggr 1 230:- ¹uppehåll 19/2, 26/2 ²uppehåll 30/4, 21/5</p> <p>12.00-13.00 2 DCS 22/1-26/3 10 ggr 1 450:- 2/4-11/6* 10 ggr 1 450:- *uppehåll 30/4</p> <p>16.45-18.15 1-2 DCS 15/1-26/3 11 ggr 1 815:- 2/4-11/6* 10 ggr 1 650:- *uppehåll 30/4</p> <p>17.15-18.45 1-2 CD 22/1-26/3 10 ggr 1 650:- 2/4-28/5* 8 ggr 1 320:- *uppehåll 30/4</p> <p>18.30-20.00 2 DCS 8/1-26/3 12 ggr 1 980:- 2/4-11/6* 10 ggr 1 650:- *uppehåll 30/4</p> <p>20.15-21.45 1-2 AM 22/1-26/3 10 ggr 1 650:- 2/4-11/6* 10 ggr 1 650:- *uppehåll 30/4</p>	<p>10.00-11.30 1-2 LF 16/1-27/3 11 ggr 1 815:- 3/4-12/6* 10 ggr 1 650:- *uppehåll 1/5</p> <p>12.00-13.00 1-2 LF 16/1-27/3 11 ggr 1 595:- 3/4-12/6* 10 ggr 1 450:- *uppehåll 1/5</p> <p>13.15-14.15 Lätt AM 23/1-27/3 10 ggr 1 450:- 3/4-29/5* 8 ggr 1 160:- *uppehåll 1/5</p> <p>16.45-18.15 1-2 LGH/SK 9/1-27/3 12 ggr 1 980:- 3/4-12/6* 10 ggr 1 155:- *uppehåll 1/5</p> <p>18.30-20.20 2-3 LGH/SK 9/1-27/3 12 ggr 2 220:- 3/4-12/6* 10 ggr 1 850:- *uppehåll 1/5</p>	<p>07.00-08.30 Egen praktik* 24/1-14/2 7/3-28/3 25/4-16/5</p> <p>10.00-12.00 Möjlighet att boka privatlektion à 60 min</p> <p>13.30-15.30 Möjlighet att boka privatlektion à 60 min</p> <p>16.30-17.30 Intro 4 ggr 24/1-14/2 MLR 600:-</p> <p>16.30-17.30 1-2 MLR 21/2-4/4 7 ggr 1 015:- 11/4-23/5 7 ggr 1 015:-</p> <p>17.45-19.00 Gravid LGH 7/3-11/4 6 ggr 1 350:- 25/4-23/5 5 ggr 1 150:- 13/6-27/6 3 ggr 775:-</p> <p>19.15-20.45 Intro 4 ggr 17/1-7/2 LGH 740:-</p> <p>19.15-20.45 1-2 LGH 14/2-28/3 7 ggr 1 155:- 4/4-23/5 8 ggr 1 320:-</p>	<p>07.15-08.30 1-2 AM 25/1-22/3 9 ggr 1 395:- 5/4-31/5 8 ggr 1 240:-</p> <p>14.00-15.30 1-2 DCS Drop-In 25/1-31/5* 120:-/lektion *uppehåll 19/4</p>	<p>09.00-10.45 1-2 AM Drop-In 120:-/lektion 19/1, 2/2, 9/2, 16/2, 16/3, 23/3, 13/4, 4/5, 25/5, 1/6, 8/6</p> <p>Söndag</p> <p>16.00-17.30 2 DCS 20/1-31/3 11 ggr 1 815:- 7/4-9/6* 9 ggr 1 485:- *uppehåll 21/4</p> <p>17.30-19.00 1-2 DCS 20/1-31/3 11 ggr 1 815:- 7/4-9/6* 9 ggr 1 485:- *uppehåll 21/4</p>

* **Egen praktik.** Delta så ofta du vill. Stanna så länge du kan. **Ingen kostnad** för dig som går en värkurs. Under ledning av Leela Grethe Hansen.

Lärare: AM – Alberto Manco, CD – Cecilia Danskog, DCS – Dirce Corradini Stridh, SK – Sara Karlsson, LGH – Leela Grethe Hansen, LF – Linda Fidler, MLR – Marie-Louise Redforsen

Överstruken kurs = fullbokad

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 förut-sätter vi att du även tränar yoga hemma.

► Lättyoga

Yoga i lugnare takt – ändå får du behållning av Iyengaryogans 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.

► Egen praktik – yoga tillsammans

Du gör din egen yoga - tillsammans med andra Den viktigaste yogan är den som du gör på egen hand. Men det hjälper att hålla på tillsammans. Det hjälper också att praktisera i ett riktigt yogarum. Ingen är för mycket nybörjare eller för duktig till att vara med. Gå när du maste. Ingen kostnad för dig som går en värkurs eller har ett kort till GYC. Föranmälan senast onsdag kl. 16.00.

► 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 träna extra och för att ta igen. Boka via hemsidan eller dropa in i god tid.

► Att ta igen

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



Gravidyoga. Foto: Jenny Christensen

Klippkort

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

Rabatter

- Ungdom* 20 % (under 26 år). **Kod:** UNG
- Student* 10 % (CSN-kort). **Kod:** STUDENT
- Terminsrabatt: 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".*