

Mini-workshops

med Göteborgs Yoga Centrums lärare

Vill du utvecklas inom yoga? 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. Följ med på en djupdykning i din egen kropp och utforska yogans effekter!



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



Yoga för återhämtning och stresshantering

I perioder av livet upplever de flesta människor stress, utmattning, hamnar i kris eller bränner ut sig så att man inte har kraft för hård fysisk träning som kanske bara göra dig mera stressad och utmattad.

Kroppen och sinnet är då i behov av djup vila och rekreation. **Cecilia Danskog** undervisar i asanas, som bygger upp kropp och sinne och minskar stresskänslan. Dessutom stärker yogan ditt immunförsvar och ger en känsla av emotionellt stabilitet.

Vi kommer att använda oss av hjälpmedel så att vi kan stanna i ställningarna lite längre. Ni får med er ett program som stöd för er hemmapraktik.

Dag och tid: Lördag 10 mars kl 10.00 – 12.30



Axelstående och huvudstående

För dig som är nyfiken på huvudstående och axelstående. I Iyengaryoga kallas de för kungen och drottningen bland positionerna tack vare sina fantastiska effekter. Regelbunden praktik av huvudstående och axelstående bygger upp och balanserar dina organ och stabiliserar och lugnar din hjärna och ditt sinne.

Cecilia Alm går igenom grunderna i axelstående och huvudstående samt hur man värmer upp med förberedande positioner. **Obs:** Du ska inte göra dessa positioner om du har högt blodtryck, tryckproblem i öronen eller i ögonen, nackproblem, hjärtproblem eller när du har din mens.

Dag och tid: Lördag 14 april kl 10.00 – 12.30

Avgift: 650 kr per mini-workshop

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