

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!

Avgift: 650 kr per workshop

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



Yoga för stela höfter

Kroppens starkaste muskler, senor och ledband finns i höftpartiet. Det betyder att de inte blir smidiga på en dag men **Dirce Corradini Stridh** kommer att ge dig de bästa yogaställningar för att öppna höfterna, som du kan fortsätta att arbeta med på egen hand hemma. När höfterna är mer öppna rör vi oss ledigare och känner oss lättare till mods.

Dag och tid: Lördag 11 augusti 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.

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 yogahjälpmiddel så att vi kan stanna i ställningarna lite längre. Ni får med er ett program som stöd för er hemmapraktik.

Dag och tid: Lördag 18 augusti 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 dessa ställningar bygger upp och balanserar dina organ och stabiliserar och lugnar hjärnan och sinnet.

Cecilia Alm går igenom grunderna 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 under mens.

Dag och tid: Lördag 25 augusti kl 10.00 – 12.30

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum!

På Göteborgs Yoga Centrum lär vi ut yoga enligt B.K.S. Iyengar-traditionen. 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. Snabbt upplever du färre spänningar, mindre stress och bättre kroppshållning. Dessutom avhjälpas 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 Iyengaryogalärare här. Alla är djupt engagerade i yoga och fortbildar sig kontinuerligt.

Yogaretreat

1 – 4 november på Sörby naturhälsögård. Få energi i kroppen och lugn i hjärnan under allhelgonahelgen. Lärare: **Leela Grethe Hansen**
Info: www.yogacentrum.com

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 samtaland eventuellt 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 riktigt bra kvalitet!

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.

På facebook och instagram

Nyheter, tips, bilder, schema-ändringar, inspiration och mycket mer.

Öppettider i yogabutiken och receptionen i sommar:

Måndag, tisdag och onsdag kl. 13.00 - 18.00

mer info om alla kurser: www.yogacentrum.com

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg
031-13 22 52, yogacentrum@yogacentrum.com

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen

YOGA

juni – augusti 2018



Drop-in yoga, 60 klasser

Intensivkurs

Introduktionskurs

Yoga för gravida

Yogaretreat

Mini-workshops

www.yogacentrum.com

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg
031-13 22 52, yogacentrum@yogacentrum.com

Drop-in yoga Öppet hela sommaren – välkomna både gamla och nya elever!

| Datum | Tid | Nivå | Lärare |
|--------------|-------------|----------|------------------------|
| Månd 18 juni | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Tisd 19 juni | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Tisd 19 juni | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Alberto Manco |
| Onsd 20 juni | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 20 juni | 12.00-13.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 20 juni | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Månd 25 juni | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Cecilia Danskog |
| Tisd 26 juni | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Cecilia Danskog |
| Tisd 26 juni | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Cecilia Danskog |
| Onsd 27 juni | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Onsd 27 juni | 12.00-13.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Onsd 27 juni | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Cecilia Danskog |
| Lörd 30 juni | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Månd 2 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Cecilia Danskog |
| Tisd 3 juli | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Tisd 3 juli | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Dirce Corradini Stridh |
| Onsd 4 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Cecilia Danskog |
| Månd 9 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Cecilia Danskog |
| Tisd 10 juli | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Tisd 10 juli | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Dirce Corradini Stridh |
| Onsd 11 juli | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Onsd 11 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Cecilia Danskog |
| Lörd 14 juli | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Månd 16 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Tisd 17 juli | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Tisd 17 juli | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Leela Grethe Hansen |
| Onsd 18 juli | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Strid |
| Onsd 18 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Strid |
| Månd 23 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Leela Grethe Hansen |
| Tisd 24 juli | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Leela Grethe Hansen |
| Tisd 24 juli | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Leela Grethe Hansen |

Nivå 1-2

För dig som aldrig tränat yoga tidigare och för dig som har tränat Iyengaryoga mindre än två år. Här jobbar vi med de viktigaste grunderna i Iyengaryoga. Du tränar styrka och smidighet, förbättrar din hållning och lär dig effektiva och enkla tekniker för att gå ned i varv.

Nivå 2+

För dig som har tränat Iyengar-yoga minst två år. Du får fler utmaningar och kommer bättre förstå hur du kan använda yogan som ett redskap för att må bra i din vardag. På de flesta passen tränar vi på Sirsasana (huvudstående) och Sarvangasana (axelstående). Självfallet behöver du inte kunna utföra dessa ställningar för att vara med på klassen.

| Datum | Tid | Nivå | Lärare |
|-----------------|-------------|----------|------------------------|
| Onsd 25 juli | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Onsd 25 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Lörd 28 juli | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Månd 30 juli | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Tisd 31 juli | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Tisd 31 juli | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 1 augusti | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Onsd 1 augusti | 12.00-13.00 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Onsd 1 augusti | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Lörd 4 augusti | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Månd 6 augusti | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Tisd 7 augusti | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Tisd 7 augusti | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Alberto Manco |
| Onsd 8 augusti | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 8 augusti | 12.00-13.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 8 augusti | 18.00-19.00 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Lörd 11 augusti | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Månd 13 augusti | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Cecilia Danskog |
| Tisd 14 augusti | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Tisd 14 augusti | 18.00-20.00 | Nivå 2 + | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 15 augusti | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 15 augusti | 12.00-13.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 15 augusti | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Albert Manco |
| Månd 20 augusti | 18.00-19.30 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |
| Tisd 21 augusti | 16.30-18.00 | Nivå 1-2 | Alberto Manco |
| Tisd 21 augusti | 18.00-19.30 | Nivå 2 + | Alberto Manco |
| Onsd 22 augusti | 09.30-11.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 22 augusti | 12.00-13.00 | Nivå 1-2 | Yvonne Forsberg Sporre |
| Onsd 22 augusti | 18.00-19.00 | Nivå 1-2 | Dirce Corradini Stridh |



Förboka och direktbetala för att säkra din plats. Via appen **Mindbody** eller www.yogacentrum.com



135 kr/klass.
Under 26 år 90 kr/klass.
Klippkort 1150 kr/10 klasser.
Sommarkort 1750 kr/gå så mycket du vill 18/6-22/8.
Sommarkort drop-in yoga 2.450 kr



Internetbokningen öppnar dagen före klassen och stänger 1 timme före start.



Du är även välkommen utan att ha förbokad, i mån av plats.



Brunnsparken, Domkyrkan, Stenpiren.



Packhusplatsen, Nordstan.



Allt material som behövs finns på centret. Om du föredrar kan du ta med egen matta.



Var barfota och välj lediga, men inte pösiga kläder. T.ex. tights/shorts och t-shirt.



Under yogaträning dricker vi inte vatten. Före och efter klassen är du välkommen in i vår lounge, där finns färskt vatten och dricksglas.

Intensivkurs under förmiddagen

Nivå 1-3

För dig som är i stan - förmiddagsyoga måndag - fredag under en vecka. Upplev hur mycket extra balans, styrka och smidighet det ger, när man tränar yoga varje dag. Dessutom får du inspiration till att fortsätta med yoga på egen hand.

Kursen passar både dig som är nybörjare och dig, som redan har erfarenhet av Iyengaryoga.

Välj mellan:

25 - 29 juni kl. 09.30 - 12.30 Lärare: Yvonne Forsberg Sporre.
5 x 3 tim. Avgift: 1.990 kr

30 juli - 3 augusti kl. 09.30 - 12.00 Lärare: Leela Grethe Hansen.
5 x 2,5 tim. Avgift: 1.790 kr

Vill du gå båda kurserna är avgiften 3.280 kr (inklusive rabatt 500 kr).



Introduktionskurs i Iyengaryoga

Nivå 1

För dig som är helt ny i Iyengaryoga. Vi kommer att gå igenom grunderna i Iyengaryoga på ett noggrant, systematiskt och lättamt sätt. Du kommer uppleva hur yogaträningen ökar din medvetenhet om kroppen och ger dig större välbefinnande och lugn. Efter denna kurs kan du fortsätta med någon av höstens många kurser på nivå 1-2.

Vecka 33 och 34

Tisdag och onsdag kl. 17.00 - 18.15 (14, 15, 21 och 22 augusti).
Avgift: 750 kr

Yoga för gravida

Du lär dig avslappning och andning samt tränar kroppen så den blir starkare och smidigare. Du förebygger graviditetsbesvär. Du går ned i varv, landar i din kropp och upplever mer att du har ett barn i magen.

Yogan hjälper dig att kunna bejaka och jobba med kroppens krafter under förlossningen. Det ger trygghet och självförtroende till glädje för dig och barnet.

Vecka 33 och 34

Tisdag och onsdag kl. 18.30 - 20.00 (14, 15, 21 och 22 augusti).
Avgift: 1.150 kr

22 augusti kan din partner vara med.
Mer info på www.yogacentrum.com