

# Kom igång med yoga

HT 2018

För dig som är nybörjare

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



## Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum!

På Göteborgs Yoga Centrum lär vi ut yoga enligt **B.K.S. Iyengartraditionen**. 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. Alla deltagare blir sedda och korrigerade. Vi är noga med att du har förstått grunderna innan du går vidare med nästa steg. På introduktionskurserna lär du dig Iyengaryoga steg för steg, så att du sedan kan fortsätta yoga på nivå 1–2.

## Praktisk information

Yoga gör man bäst i lediga kläder som shorts eller tajts och en T-shirt. Vi är barfota. Undvik att äta ett större mål några timmar innan kursen. Vi har lånemattor och all yogautrustning som behövs.

Se hemsidan för mer information

## Introduktionskurs á 4 lektioner

Tis	20.15 - 21.45	18 sep - 9 okt	Alberto M.
Tors	19.15 - 20.45	13 sep - 4 okt	Leela Grethe H.
	16.30 - 17.30	20 sep - 11 okt	Marie-Louise R.*

**Kursavgift:** 740 kr för 4 x 1,5 tim  
600 kr för 4 x 1 tim\*

## Introduktionskurs – en halvdag kl 11 – 15

Dagen består av två yogapass samt fikapaus.

**Kursavgift:** 790 kr, mellanmål ingår.

### Datum att välja på:

Lördag 6 oktober med Dirce Corradini Stridh

Lördag 3 november med Cecilia Danskog

Lördag 8 december med Leela Grethe Hansen

## Nybörjare är även välkomna här:

**Lättyoga:** mån eller ons 13.15 med start i sep och nov.

**Drop-in yoga:** fre 14.00 - 15.30 mellan 14 sep - 14 dec

**Julkursen:** 09.30 - 12.00 den 27 - 31 dec

GÖTEBORGS  
**YOGACENTRUM**  
Yoga enligt Iyengartraditionen

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)

# Kom igång med yoga

HT 2018

För dig som är nybörjare

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



## Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum!

På Göteborgs Yoga Centrum lär vi ut yoga enligt **B.K.S. Iyengartraditionen**. 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. Alla deltagare blir sedda och korrigerade. Vi är noga med att du har förstått grunderna innan du går vidare med nästa steg. På introduktionskurserna lär du dig Iyengaryoga steg för steg, så att du sedan kan fortsätta yoga på nivå 1–2.

## Praktisk information

Yoga gör man bäst i lediga kläder som shorts eller tajts och en T-shirt. Vi är barfota. Undvik att äta ett större mål några timmar innan kursen. Vi har lånemattor och all yogautrustning som behövs.

## Introduktionskurs á 4 lektioner

Tis	20.15 - 21.45	18 sep - 9 okt	Alberto M.
Tors	19.15 - 20.45	13 sep - 4 okt	Leela Grethe H.
	16.30 - 17.30	20 sep - 11 okt	Marie-Louise R.*

**Kursavgift:** 740 kr för 4 x 1,5 tim  
600 kr för 4 x 1 tim\*

## Introduktionskurs – en halvdag kl 11 – 15

Dagen består av två yogapass samt fikapaus.

**Kursavgift:** 790 kr, mellanmål ingår.

### Datum att välja på:

Lördag 6 oktober med Dirce Corradini Stridh

Lördag 3 november med Cecilia Danskog

Lördag 8 december med Leela Grethe Hansen

## Nybörjare är även välkomna här:

**Lättyoga:** mån eller ons 13.15 med start i sep och nov.

**Drop-in yoga:** fre 14.00 - 15.30 mellan 14 sep - 14 dec

**Julkursen:** 09.30 - 12.00 den 27 - 31 dec

GÖTEBORGS  
**YOGACENTRUM**  
Yoga enligt Iyengartraditionen

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)