

Yogakurser

för dig som är **nybörjare**

Kom igång med yoga

Dessa kurser passar för dig som aldrig har gjort Iyengaryoga tidigare.

Vi går systematiskt fram. Alla deltagare blir sedda och du får den hjälpen av yogaläraren, som du behöver. Du lär dig grunderna steg för steg, så du sedan kan fortsätta på nivå 1-2.

Du kommer bli väl omhändertagen, får välmående i kropp och själ och är varmt välkommen!



© Göteborgs Yoga Centrum. 28/12 2018.

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. 12.00–13.00 21/1–11/2 4x1 tim 600:- Lärare: Cecilia D.
Tors. 16.30–17.30 24/1–14/2 4x1 tim 600:- Lärare: Marie-Louise R.
Tors. 19.15–20.45 17/1–7/2 4x1,5 tim 740:- Lärare: Leela Grethe H.

Introduktionskurs – lördag kl 11–15

Dagen består av två yogapass samt fikapaus.

Kursavgift: 790:-, mellanmål ingår.

Datum att välja på:

- 2 februari Lärare: **Leela Grethe Hansen**
16 mars Lärare: **Dirce Corradini Stridh**
27 april Lärare: **Linda Fidler**
25 maj Lärare: **Alberto Manco**

Nybörjare är även välkomna här:

Lättyoga: mån eller ons 13.15 med start 21/1 och 23/1.

Drop-in yoga: fredag och lördag, se schema på hemsidan

Påskkursen: 19–22 april kl 10.00–13.00

Morgonyoga: fredag kl 07.15 med start 26/1 och 6/4

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.