

Workshops i oktober 2021

Undervisningen är på engelska och online.
Allt spelas in och finns kvar online i 14 dagar.
Läs mer och boka på www.yogacentrum.com/workshops



Jayne Orton undervisar dig i de viktigaste yogaställningarna från examensplanerna nivå 1, 2 och 3. Dessutom kommer hon in på några av de problem du kan uppleva när du undervisar i ställningarna och hur du kan lösa dem. En workshop för dig som önskar gå djupare och utforska yoga. Du får även en överblick över de nya kursplanerna för lyengaryogaexamen.

Fredag kl. 14.00 - 17.30

Huvudsakligen asanas från nivå 1 och vilka utmaningar som kan komma när du undervisar i dem och hur de kan lösas.

Lördag kl. 08.00 - 11.00

Asanas från nivå 2 och hur de hänger ihop med ställningarna från nivå 1. Hur du löser problem som kan dyka upp när du undervisar i dem.

Lördag kl. 15.00 - 18.00

Pranayama samt frågestund.

Söndag kl. 08.00 - 11.00

Praktik av asanas från nivå 3 och hur de hänger ihop med ställningarna från tidigare nivåer.

Jayne Orton är en välkänd och mycket uppskattad seniorlärare för svenska lyengaryogalärare. Hon har regelbundet haft workshops på Göteborgs Yoga Centrum sedan 2007. Jayne har undervisat i lyengaryoga sedan 1981 och driver *lyengar Yoga Institute of Birmingham*. Hennes sätt att undervisa på är särdeles tydligt och klart samtidigt som det är vänligt och uppmuntrande.

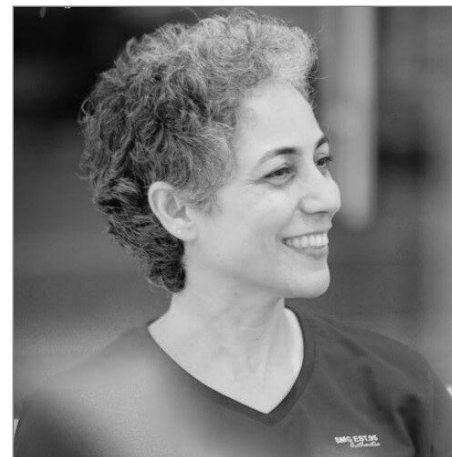
För vem: Workshopen är för dig som arbetar på att så småningom bli lyengaryogalärare genom att gå yogalärarutbildning eller ett mentorprogram, samt för dig som redan är certifierad lyengaryogalärare och önskar att gå vidare så väl i din egna yogapraktik som i din undervisning.

Pris: 1.850 kr för hela workshopen

Jayne Orton

15–17/10

För yogalärare och dig som vill bli yogalärare



Yoga och kvinnors hälsa.

Upptäck vilka resurser och kunskaper som finns i lyengaryoga för att stödja kvinnors hälsa. Gulnaaz Dashti undervisar dig i yogaställningar som är viktiga under menstruation, graviditet och klimakteriet. Workshopen kommer att ge en förståelse för hur, när och varför du ska anpassa asanas, välja alternativa asanas samt använda yogaprops. Genom detta får du en djupare förståelse för hur vi arbetar med "medicinsk yoga" inom lyengaryoga och hur du kan hjälpa dig själv – och dina yogaelever.

Fredag kl. 17.00 -19.00

Lördag kl. 09.00 - 11.00

Söndag kl. 09.00 - 11.00

Med **Gulnaaz Dashti** får du ta del av den genuina lyengaryogan direkt från källan. Gulnaaz bor i Pune, Indien inte långt från lyengaryogainstitutet (RIMYI). Sedan hon var helt ung har hon haft sin dagliga gång på institutet. Först som yogaelev, sedan som lärarelev och assistent på yogaklasserna. Numera sedan 20 år tillbaka som undervisare. 1990 började Gulnaaz delta på yogaklasserna för kvinnor på RIMYI. Från kvinnoklasserna bär hon med sig intryck och lärdomar både som elev, den som demonstrerar yogaställningarna och som assistent till B.K.S. och Geeta lyengar.

Gulnaaz Dashtis insiktsfulla yogaundervisning speglar en djup känedom och förståelse sprungen ur hennes gedigna erfarenhet av yoga. Hon är en karismatisk lärare som har lätt till skratt och bjuder på många anekdoter.

För vem: Workshopen passar alla som har hållit på med lyengaryoga ett tag, oavsett kön.

Pris: 1.100 kr för hela workshopen

Gulnaaz Dashti

29–31/10

Yoga och kvinnors hälsa – Öppen för alla

Har du frågor? Hör gärna av dig!

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM
Yoga enligt B.K.S lyengar

Norra Liden 7, 411 18 Göteborg
031-13 22 52
yogacentrum@yogacentrum.com
www.yogacentrum.com