

Yoga med Leela VT 2022

Från januari 2022 blir min "fysiska" yogaundervisning i nya lokaler. Undervisningen online fortsätter som vanligt. Jag kommer att erbjuda mera helgundervisning för alla nivåer. Dessutom kommer jag ha yogaretreats ett par gånger om året i Sverige och utomlands. Jag ser fram emot att träffa dig på yoga 2022!

Yoga fysiskt på plats

Yoga för fortsättare, steg 2-3 vid Järntorget*

Måndag 17.30 – 19.15, 10 jan – 14 mars. 2.200 kr

Måndag 17.30 – 19.15, 4 april – 30 maj. 1.760 kr (ej 18/4)

Yoga för nybörjare, steg 1-2 vid Järntorget*

Måndag 19.30 – 20.45, 7 feb – 14 mars. 1.100 kr

Måndag 19.30 – 20.45, 4 april – 16 maj. 1.100 kr (ej 18/4)

Lördag förmiddag för yogalovers**

Under klassen arbetar vi med ett bestämt tema utifrån många vinklar. Du kan anmäla dig till en eller fler gånger.

Lördag 10.00 – 12.00, 22/1, 26/2, 9/4, 21/5

1000 kr för 4 lektioner. 300 kr för en lektion.

Yoga online, öppen nivå

Yoga öppen nivå, steg 1-3

Onsdag 17.30 – 18.45, 5 jan – 9 feb

Onsdag 17.30 – 18.45, 16 feb – 13 april (ej 16/3, 23/3, 30/3).

Onsdag 17.30 – 18.45, 20 april – 25 maj

1.100 kr för 6 lektioner. 200 kr för en lektion.

Temamorgon öppen nivå, steg 1-3

Torsdag 07.15 – 08.15, 13/1, 10/2, 10/3, 7/4, 21/4, 19/5. 150 kr/lektion

Restorative yoga öppen nivå, steg 1-3

Freitag 17.30 – 18.45, 14/1, 11/2, 25/2, 8/4, 22/4, 20/5.

1.100 kr för 6 lektioner. 200 kr för en lektion.

Retreats

Yogaretreat på Sörby retreatcenter

Få energi i kroppen och lugn i hjärnan under en försommarhelg. Njut den vackra naturen, den goda vegetariska kosten och sällskapet med dig själv och de andra deltagarna i en perfekt yogamiljö på Sörby retreatcenter: www.sorbyretreatcenter.com

Datum: 28 april – 1 maj

Avgift: Från 5.300 kr inklusive yoga, kost och logi.

Yogasemester på Sicilien

Yogalärare och ansvarig för yogan Leela Grethe Hansen.

Teknisk arrangör In Shape Travel: www.inshapetravel.se

Datum: 22 – 29 oktober

Mer information kommer

Fördjupning och utbildning

Ettårig fördjupningskurs**

Den ettåriga fördjupningskursen är en av Leela G. Hansens mest uppskattade kurser. Gruppen träffas åtta helgdagar under ett år för yogaträning och yogateori. Mellan utbildningsdagarna har du yogaprogram att praktisera och litteratur att läsa.

Datum VT: 23 januari, 27 februari, 10 april, 22 maj, 19 juni

Avgift: 12.950 kr

Yogalaboratorium**

Här fördjupar och utforskar vi yogapositionerna från alla vinklar, tränar på att undervisa och arbetar med allt som krävs för att vara eller bli en bra yogalärare. För mentorelever, lärarkandidater och certifierade Iyengaryogalärare. Datum kommer.



Leela Grethe Hansen

Leela är med sin kompetenta och inkännande yogaundervisning en av Sveriges mest uppskattade och anlitade yogalärare. Hon har drivit Göteborgs Yoga Centrum i 34 år med stor framgång. Leela är internationellt certifierad Iyengaryogalärare. Hon håller i mentorskap för blivande yogalärare och blir internationellt anlitad som examinator vid Iyengaryogatentamen.

* Pustervikshuset vån 5, Järntorgsgatan 12.

** Iyengaryoga Mölndal, Pomonagatan 3.

Anmäl dig till yogakurserna:
www.yogacentrum.com
yogacentrum@yogacentrum.com
031-13 22 52

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

Yoga enligt B.K.S. Iyengar