

# Yoga med Leela VT 2023

## Yoga fysiskt på plats

### Introduktionskurs, steg 1 vid Järntorget\*

Tisdag 19.00 – 20.15, 24 januari – 28 februari. 6 ggr 960 kr

### Yoga för nybörjare, steg 1-2 vid Järntorget\*

Tisdag 17.30 – 18.45, 17 januari – 7 mars. 8 ggr 1.280 kr

Tisdag 17.30 – 18.45, 28 mars – 16 maj. 8 ggr 1.280 kr

### Yoga för fortsättare, steg 2-3 vid Järntorget\*

Måndag 17.30 – 19.15, 9 januari – 13 mars. 10 ggr 2.200 kr

Måndag 17.30 – 19.15, 27 mars – 15 maj. 6 ggr 1.320 kr  
(Uppehåll 10 april och 1 maj)

### Lördag förmiddag för yogalovers\*\*

Under klassen arbetar vi med bestämda teman utifrån många vinklar. Passar för dig som redan har någon erfarenhet av lyengaryoga. Du kan anmäla dig till en eller fler gånger.

Lördag 10.00 - 12.00. 21 jan, 25 feb, 1 april, 6 maj  
1100 för 4 lektioner. 300 kr för en lektion.

### Yoga för gravida\*\*

För att må så bra som möjligt under graviditeten och hitta lugnet i stormens öga under förlossningen. Du får yogatekniker med dig hem, som du själv kan använda. Max 10 deltagare.

Lördag 11 mars kl. 10.00 - 13.00. Avgift: 600 kr.

### Privatlektioner

Vill du ha hjälp till att göra ditt personliga yogaprogram? Eller har du en skada eller liknande som behöver mera tid att tittas på än man hinner på en vanlig yogaklass, då är du välkommen att kontakta Leela för att boka en privatlektion. Avgift: 900 kr/60 min.

## 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 yogapraktik och yogateori. Mellan utbildningsdagarna har du yogaprogram att praktisera och litteratur att läsa. Kursen passar för dig som vill komma bakom de fysiska yogaställningarna och se vad yoga mera har att erbjuda dig. Kursen passar även för dig som tidigare har gått ettårskursen.

Datum: VT 2023: 22 jan, 26 feb, 2 april, 7 maj och 4 juni  
Avgift: 12.950 kr delbetalas i två omgångar.

### Yogalaboratorium\*\*

Vi fördjupar och utforskar yogaställningarna. Syftet är att förstå de olika stegen i ställningarna, hur ställningarna hänger ihop och är i familj med varandra. Du utökar dina yogafärdigheter till glädje för din egen yogapraktik och för dina elevers skull. I en trygg och tillåtande miljö tränar du på att undervisa och blir mer medveten om dig själv och hur du uppfattas. Du övar på vad som är skillnad mellan att undervisa samma yogaställning för nybörjare och erfarna elever. Vi arbetar med asanas från examensprogram nivå 1 och nivå 2. Leela delar med sig av reflektioner kring Abhijata lyengars

veckoundervisning. Din "yogavärldsbild" öppnar sig och blir större. För mentorelever, lärarkandidater och certifierade lyengar yogalärare.

Lördag 13.00 – 16.30, 21 jan, 25 feb, 1 april, 6 maj

Avgift: 3.050 kr eller 850 kr/gång.

### Workshop med Inga Grevtsov i Göteborg

21 – 23 april. Spara datumen. Mer info kommer.

## Yoga online, öppen nivå

### Yoga öppen nivå, steg 1-3, online

Onsdag 17.30 – 18.45, 18 jan – 22 feb

Onsdag 17.30 – 18.45, 4 mars – 3 maj (ej 15 mars – 5 april)

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

## Retreats och yogasemester

### Yogaretreat på Sörby retreatcenter

Få energi i kroppen och lugn i sinnet under en värhelg ägnat åt yoga. Njut den vackra naturen, den goda vegetariska maten och sällskapet med dig själv och de andra deltagarna i en perfekt yogamiljö. [www.sorbyretreatcenter.com](http://www.sorbyretreatcenter.com)

Datum: 28 april – 1 maj 2023

Avgift: från 5.500 kr inklusive yoga, kost och logi.

### Yogasemester på Sicilien

Följ med till sköna Sicilien. Yogalärare och ansvarig för yogan är Leela Grethe Hansen. Teknisk arrangör och ansvarig för bokning, hotell mm är In Shape Travel: [www.inshapetravel.se](http://www.inshapetravel.se)

Datum: 7 – 14 oktober. Boka på förfrågan till InShape Travel.

### Anmälan

Anmäl dig genom att maila till [yogacentrum@yogacentrum.com](mailto:yogacentrum@yogacentrum.com)

Betala kursavgiften till **bankgiro: 5036-6715**

eller **swish: 123 609 81 98**, Göteborgs Yoga Centrum AB.

Frågor? Kontakta Leela [yogacentrum@yogacentrum.com](mailto:yogacentrum@yogacentrum.com) eller på **031 - 13 22 52**

Mer information om Leelas kurser [www.yogacentrum.com](http://www.yogacentrum.com)

\* Pustervikshuset vån 5, Järntorgsgatan 12.

\*\* *lyengaryoga Mölndal, Pomonagatan 3.*



**Leela Grethe Hansen**

Leela är med sin kompetenta och inknäppande 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 lyengaryogalärare. Hon håller i mentorskap för blivande yogalärare och blir internationellt anlitad som examinator vid lyengaryogacentamen.

GÖTEBORGS  
**YOGACENTRUM**

Yoga enligt B.K.S. lyengar