

lyengar

yoga med Leela HT 2023

Yoga fysiskt på plats

Introduktionskurs, steg 1 vid Järntorget*

Tisdag 19.00 – 20.15, 17 oktober – 21 november. 6 ggr 960 kr

Yoga för nybörjare, steg 1-2 vid Järntorget*

Tisdag 17.30 – 18.45, 5 september – 28 november. 11 ggr 1.760 kr
Fullbokad!

Yoga för fortsättare, steg 2-3 vid Järntorget*

Måndag 17.30 – 19.15, 4 september – 27 november. 11 ggr 2.420 kr.
Fullbokad!

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. 2 september, 30 september, 28 oktober, 2 december.

1100 kr för 4 lektioner. 300 kr för en lektion.

Julkurs 27 – 31 december nivå 1-3*

Varje dag kl. 10.00 – 12.00.
Avgift: 1.490 kr.

Privatlektioner

Önskar du yogaråd och yogaundervisning som är speciellt anpassad till dig? Kanske du vill ha ditt eget yogaprogram? Kanske du behöver yogaråd om en skada eller liknande som behöver mera tid att tittas på än man hinner på en vanlig yogaklass? Kanske du behöver yoga som hjälper dig till bättre sömn? Välkommen att kontakta Leela för oförpliktande samtal och ev. tidsbokning.
Avgift: 1.050 kr/60 min.

Fördjupning och utbildning

Fördjupningsdagar för mentorelever och andra med extra yogaintresse

Vill du vara del av en yogagrupp under Leelas ledning? För dig med större intresse för yoga och för dig som önskar bli yogalärare.

Du behöver ha bestämt dig för att vilja använda tid i din vardag till att praktisera yoga och till att studera yoga. Dagarna är även en inspiration för dig som redan är yogalärare.

Söndagar kl. 09.30 – 16.30.

3 september, 1 oktober, 29 oktober, 3 december.

Vill du veta mer? Välkommen att ta kontakt med Leela.

Workshop med Inga Grevtzov

16 och 17 september. Kl. 09.00 – 15.00.

Inga är en kraftkälla, en inspirerande människa och en stor yoga-resurs. Om du har någon erfarenhet av lyengaryoga vill du få stor behållning av denna workshop och du är varmt välkommen att delta.

Avgift: 2.200 kr.

Yoga online, öppen nivå

Yoga öppen nivå, steg 1-3, online i realtid

Onsdag 17.30 – 18.45, 13 september – 22 november
8 ggr. 1.500 kr eller 200 kr/lektion.

Du har tillgång till videon i 14 dagar efter klassen har ägt rum.

Temamorgon, steg 1-3, online i realtid

Torsdag 07.15 – 08.15, 28 september, 26 oktober, 23 november.
150 kr/lektion.

Du har tillgång till videon i 14 dagar efter klassen har ägt rum.

Retreats och yogasemester

Yogasemester på Sicilien 7 – 14 oktober

Följ med till sköna Sicilien. Leela undervisar tre klasser varje dag. Varva med salta havsbad eller simma i poolen, promenader till pittoreska Cefalu, trevliga måltider och umgänge med de andra deltagarna samt tid för egen reflektion.

Teknisk arrangör och ansvarig för bokning, hotell mm är inShape Travel. www.inshapetravel.se

Vårretreat på kursgård 2 – 5 maj 2024

Boka dagarna i din almanacka. Mer information kommer.

Anmälan och praktiska upplysningar

Anmäl dig genom att maila till 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 eller på **031 - 13 22 52**.

Mer information om Leelas kurser www.yogacentrum.com

Ingen undervisning 2 – 15 oktober.

* Pustervikshuset vån 5, Järntorgsgatan 12.

** Lyengaryoga Mölndal, Pomonagatan 3.



Leela Grethe Hansen

Leela är med sin kompetenta och inklämmande 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 lyengaryogotentamen.

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

Yoga enligt B.K.S. lyengar