

Iyengar

yoga med Leela VT 2024

Yoga fysiskt på plats

Introduktionskurs, steg 1 vid Järntorget*

Tisdag 19.00 – 20.15, 19 mars – 23 april. 6 ggr 1.200 kr.

Yoga för nybörjare, steg 1 – 2 vid Järntorget*

Tisdag 17.30 – 18.45, 9 januari – 4 juni. 16 ggr 2.880 kr.

Fullbokad!

Yoga för fortsättare, steg 2 – 3 vid Järntorget*

Måndag 17.30 – 19.15, 8 januari – 3 juni. 16 ggr 3.680 kr.

Fullbokad!

Intensivkurs 1 – 5 juli, nivå 1 – 3

Måndag – fredag kl. 09.30 – 11.30

Avgift: 1.475 kr

Upplev hur mycket det ger av välmående i kroppen, ro i sinnet och ny energi att praktisera yoga varje dag under en vecka. Du får också tips till att fortsätta med yoga på egen hand.

Lördag förmiddag för yogalovers**

Under klassen arbetar vi med bestämda teman utifrån många vinklar. Passar för dig som redan har någon erfarenhet av Iyengaryoga. Du kan anmäla dig till en eller fler gånger. Lördag 10.00 – 12.00, 23 mars, 4 maj och 1 juni.

Avgift: 300 kr för en lektion.

Privatlektioner

Önskar du yogaråd och yogaundervisning som är speciellt anpassad till dig? Kanske du vill ha ditt eget yogaprogram? Kanske du behöver råd om en skada som behöver mera tid att titta 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

Fördjupningshelger**

Vill du vara en del av en yogafördjupningsgrupp under Leelas ledning? För dig som önskar få yoga mera in ditt liv. Och för dig som vill bli yogalärare. Du kommer fördjupa dig i fler detaljer i ställningarna, men också studera de större sammanhangen. Du studerar och diskuterar yogapsykologi och yogafilosofi. Du tränar på att undervisa och får återkoppling. För att ditt deltagande skall bli givande, behöver du ha möjlighet att praktisera och studera yoga i din vardag mellan träffarna.

Du som är yogalärare kan ha stor behållning av dessa helger.

Lördag 10.00 – 16.00 och söndag 09.30 – 15.30.

27 – 28 januari, 2 – 3 mars, 23 – 24 mars, 4 – 5 maj och 1 – 2 juni.

Avgift: vårterminen 8.500 kr.

Anatomi/fysiologi med Marie-Louise Redforsen**

24 mars kl. 09.30 – 15.30.

Marie-Louise är certifierad Iyengaryogalärare och har ett brinnande intresse för anatomi och fysiologi. Dessutom är hon väldigt

duktig på att förmedla på ett sätt, så deltagarna upplever hur det hänger ihop i deras egen kropp.

Dagen ingår i fördjupningshelgerna. I mån om plats är du som har någon erfarenhet av Iyengaryoga också välkommen att delta. Avgift: 600 kr.

Yoga online, öppen nivå

Yoga online i realtid, nivå 1-3

Onsdag 17.30 – 18.45, 20 och 27 mars, 10 och 24 april, 15 maj.

Avgift: 5 ggr 900 kr eller 200 kr/lektion.

Efter klassen får du ett kort yogaprogram att praktisera på egen hand förutom att du har tillgång till inspelningen i 14 dagar efter klassen har ägt rum.

Retreats och yogasemester

Yogaretreat på Sörby retreatcenter

Få energi i kroppen och lugn i sinnet under en vårhelg 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
25 – 28 april 2024.

Avgift: 5.500 kr inklusive yoga, kost och logi

Yogasemester på Sicilien

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. 18 – 25 oktober 2025. Teknisk arrangör och ansvarig för bokning, hotell med mera www.inshapetravel.se

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 1/4, 29/4, 30/4, 27/5, 28/5.

*Pustervikshuset vän 5, Järntorgsgatan 12.

**Iyengaryoga Mölndal, Pomonagatan 3.



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.



GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

Yoga enligt B.K.S. Iyengar