

Iyengar yoga med Leela VT 2025

Yoga fysiskt på plats

Introduktionskurs, steg 1 vid Järntorget*

Tisdag 19.00 – 20.15, 21 januari – 25 februari.
6 ggr 1.440 kr.

Yoga för nybörjare, steg 1-2 vid Järntorget*

Tisdag 17.30 – 18.45, 14 januari – 13 maj.
15 ggr 2.625 kr.

Yoga för fortsättare, steg 2-3 vid Järntorget*

Måndag 17.30 – 19.15, 13 januari – 12 maj.
15 ggr 3.450 kr.

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. 25 januari, 22 februari, 29 mars, 10 maj, 30 augusti.

1.500 kr för fem lektioner. 320 kr för en lektion.

Privatlektioner och privata grupper

Önskar du yogaundervisning och yogaråd som är speciellt anpassade till dig? Kanske du vill ha ditt eget yogaprogram? Eller är ni en grupp som vill boka en lektion tillsammans?

Leela tar emot privatelever och privata grupper enligt överenskommelse.

Fördjupning och utbildning

Workshop med Inga Grevtzov

18 och 19 januari 2025. Kl. 09.00 – 15.00.

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

Avgift: 2.200 kr.

Fördjupningsdagar för dig med extra yogaintresse och för (blivande) yogalärare

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.

8 helger per år: Lördag kl. 10.00 – 16.00 och söndag kl. 09.30 – 15.00. Från januari 2025 öppnar Leela gruppen för fler deltagare som vill fördjupa sitt yogaintresse.

Första tillfället 26 och 27 januari. Vill du veta mer? Leela berättar gärna. Välkommen att ta kontakt med Leela.

Yoga online, öppen nivå

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

Onsdag 17.30 – 18.45, 29 januari, 26 februari, 26 mars och 7 maj.

Avgift: 850 kr. 220 kr/enstaka lektioner.

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

Retreats och yogasemester 2025

Vårretreat på Sörby retreatcenter 1 – 4 maj 2025

Låt Leelas yogavägledning hjälpa dig att hitta inre ro och balans samt förnyad energi och livsglädje. Dessutom är naturen, den vackra omgivningen och hälsosamma maten tillsammans med de andra deltagarna en källa till inspiration.

Från torsdag kl. 18.00 till söndag kl. 14.00.

Yogasemester på Sicilien 18 – 25 oktober 2025

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

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 **0706 - 33 06 18**.

Mer information om Leelas kurser www.yogacentrum.com

Ingen undervisning vecka 12 samt vecka 17 och 18.

* Pustervikshuset vån 5, Järntorgsgatan 12.

** Iyengaryoga 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 Iyengaryogalärare. Hon håller i mentorskap för blivande yogalärare och blir internationellt anlitad som examinator vid Iyengaryogotentamen.

www.yogacentrum.com

Yoga enligt B.K.S. Iyengar