

Egenutvikling

Rolig yoga 50+

22. - 24. oktober 2021

Lær hvordan du inkluderer yoga inn i ditt liv gjennom å lære enkle øvelser tilpasset eget nivå og behov, og som kan bidra til å etablere nye og sunne daglige vaner i hverdagen.

Kurslærere: Wanja Jørgensen og Unni Dahl.

Lære hele livet - Leve hele livet!

Kursinnhold

Kurslærerne vil dele kunnskap og praktisere grunnleggende yoga, som inkluderer avspenningsøvelser gjennom bruk av meditasjon og mindfulness. Sammen med praktiske yogaøvelser vil kurset gi dypere kunnskap om yoga som helsefremmende verktøy i hverdagen.

Å invitere yoga inn i livet kan bidra til større bevissthet om mat og kosthold - å spise naturlige matvarer helt i tråd med de nasjonale anbefalingene. Kurset vil også inkludere bruk av eteriske oljer i kombinasjon med yoga.

Referanser

«Veldig fornøyd med kurset. Helt fantastisk. For meg var det veldig nyttig. Åpnet øynene til en ny hverdag. Skal fortsette.» *Deltaker Yoga Grunnkurs, november 2018.*

«Informativt og et flott kurs. Sitter igjen med god info om å gjøre dette selv hjemme. Veldig lærerikt.» *Deltaker Yoga Grunnkurs, november 2018*

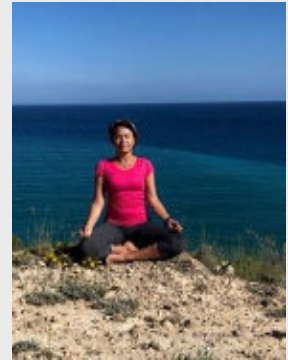
«Anbefales til alle, helt magisk og fantastisk kurs.» *Deltaker Yoga - Litt øvet, mars 2019.*



Relig yoga 50+, 22. - 24 oktober 2021

Kurslærer

Wanja Jørgensen er utdannet yogalærer (Yoga Alliance) i regi av Zenit Yoga, har undervist yoga siden 2008 og gjennomfører Yinyoga utdanning for yogalærere. Hun er utdannet sykepleier og pedagog, og jobber som førstelektor ved sykepleierutdanningen ved NTNU.



Unni Dahl har lang erfaring med yoga, har deltatt på flere fordypningskurs og er i gang med Yinyoga utdanning. Hun er utdannet sykepleier, har pedagogikk- og veilederutdanning fra NTNU og har studert urtemedisin. Unni har bakgrunn fra helsetjenesteforskning og jobber til daglig med sykehusplanlegging og evaluering.



Praktisk informasjon

Kurslokaler: Kinosalen ved Sømna Kro & Gjestegård



Tidspunkt:	Fredag	22. oktober	kl. 18.00 - 21.00
	Lørdag	23. oktober	kl. 10.00 - 16.00
	Søndag	24. oktober	kl. 10.00 - 13.00

Utstyr: Yogamatte, litt hard sofabute (til nakke/stump), pledd, varme sokker, skjerf e.l. for å dekke øynene under avspenningsøvelser.

Målgruppe

Alle som ønsker å lære å praktisere yoga i hverdagen, og som er i normal fysisk form.

Med forbehold om endringer.

Nordnorsk Pensjonistkole (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



Priser

Kursavgift kr. **1260,- pr. pers**

Prisen inkluderer kaffepauser og kursmateriell

Overnatting / Bispising

1 døgn m/frokost	kr. 528,- pr. pers.
1 døgn m/full pensjon	kr. 853,- pr. pers.
2 døgn m/ full pensjon:	kr. 1460,- pr. pers.
Lunsj	kr. 162,- pr. pers.
Middag m/dessert	kr. 200,- pr. pers.

Våre lokaler er i samme bygg som Sømna Kro og Gjestegård, hvor vi kjøper overnatting og måltider.

**Påmelding
senest
6. oktober**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!