

Egenutvikling

Yoga - oppfriskning

4. - 6. juni 2021

Bli med på dette oppfriskningskurset for å opprettholde eller finne tilbake til gode vaner, enten du har deltatt på et av våre grunnkurs tidligere, eller har drevet litt med Yoga fra før.

Kurslærere: Wanja Jørgensen og Unni Dahl.

Lære hele livet - Leve hele livet!

Kursinnhold

Kurslærerne vil legge opp til dynamiske yoga øvelser/serier hvor posisjonene utøves i en flyt bundet sammen med pusten. Øvelsene kan gjøres modifisert eller utføres mer avanserte for de som ønsker det.

Her får en trent balanse, konsentrasjon, koordinering og smidighet. Det vil også legges opp til rolige øvelser for avspenning i form av mindfulness og meditasjonsøvelser som kan gi en mental avkobling i en stresset hverdag.

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*

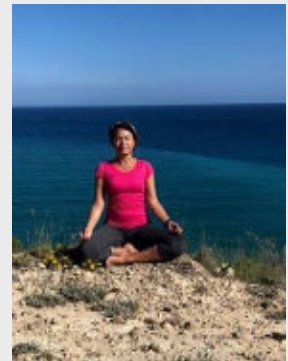
«Anbefales til alle, helt magisk og fantastisk kurs.» *Deltaker Yoga - Litt øvet, mars 2019.*



Yoga - oppfriskning, 4. - 6. juni 2021

Kurslærer

Wanja Jørgensen er utdannet yogalærer (Yoga Alliance) i regi av Zenit Yoga og har undervist yoga siden 2008, og er i gang med 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 Yin yoga utdanning. Hun er utdannet sykepleier og homeopat med fordypning i urtemedisin, har pedagogikk- og veilederutdanning (coach) fra NTNU, og har bakgrunn fra helsetjenesteforskning og jobber til daglig med sykehusplanlegging og evaluering.



Praktisk informasjon

Kurslokaler: Framheim ungdomsshus, Vik



Tidspunkt:	Fredag	4. juni	kl. 18.00 - 21.00
	Lørdag	5. juni	kl. 10.00 - 16.00
	Søndag	6. juni	kl. 10.00 - 13.00

Utstyr: Yogamatte, litt hard sofapute (til nakke/stump), pledd, varme sokker, skjerf e.l. for å dekke øynene under avspenningsøvelser. Øvrig utstyr har kurslærer med, noen yogamatter for salg. Etter kurset vil deltakerne få muligheten til å kjøpe dette direkte av lærer.

Målgruppe

Alle over 16 år som har lyst til å friske opp yoga kunnskapene.

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
21. mai**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!