

Egenutvikling

Yoga for alle - Grunnkurs 1

20. - 22. mars 2020

Vil du lære hvordan du inkluderer Yoga i din egen hverdag?

Kurslærere: Wanja Jørgensen og Unni Dahl.

Lære hele livet - leve hele livet!

Kursinnhold

Kurslærerne henter sin inspirasjon fra forskjellige yogaretninger og kombinerer dette til en rolig praksis med flyt og forutsigbarhet. Yogapraksisen vil bli tilpasset den enkelte, slik at alle kan føle mestring og trygghet.

Først av alt vil det bli gitt råd om hvordan yoga kan inkluderes i den enkeltes hverdag og liv. Mindfulness inngår som en del av praksisen. Yoga og mindfulness har positiv effekt både for fysisk og psykisk helse, og kan tilpasses alle uansett alder og fysiske begrensninger.

Deltakerne vil få erfare flere måter å praktisere yoga på, og vil få grunnleggende verktøy til dette.

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*

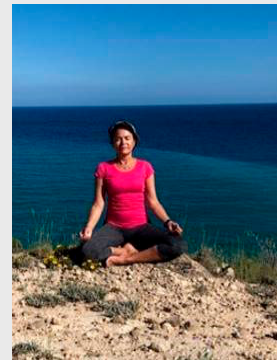
«Anbefales til alle, helt magisk og fantastisk kurs.» *Deltaker Yoga - Litt øvet, mars 2019.*



Yoga for alle - Grunnkurs 1, 20. - 22. mars 2020

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: Kinosalen v/resepsjonen til Sømna Kro & Gjestegård, Vik

Tidspunkt:

Fredag	20. mars kl. 18.00 - 21.00
Lørdag	21. mars kl. 10.00 - 16.00
Søndag	22. mars 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.



Nordnorsk Pensjonistkole er en stiftelse som drives etter folkehøgskoleloven, og har arrangert kurs på tvers av generasjonene i 32 år!

Vi holder til i samme bygg som Sømna Kro & Gjestegård, og har 39 koselige rom om du har behov for å overnatte.

Vi har et hyggelig klasserom og en peisestue hvor vi samles i pausene. Der er vi så privilegerte å ha frivillige kursverter, som serverer kaffe og hjemmembakt og skaper hygge for alle våre kursdeltakere.

Påmelding og ev. bestilling av rom gjøres enten via vår hjemmeside eller man kan fylle ut påmeldingsskjema og sende i posten til:
Nordnorsk Pensjonistkole
Kirkeveien 2, 8920 Sømna.



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

Priser

Kursavgift inkl. kaffepauser og kursmateriell:

kr. 1060,-

Overnatting / Bispising

1 døgn m/ frokost:	kr. 523,- pr. pers.
1 døgn m/ full pensjon:	kr. 822,- pr. pers.
2 døgn m/ full pensjon:	kr. 1400,- pr. pers.

Ingen enkeltromstillegg!

Lunsjbuffet	kr. 160,- pr. pers.
Middag m/dessert	kr. 198,- pr. pers.

Faktura på kurs/opphold sendes etter endt kurs.

**Påmelding
senest
6. mars**

**Det er aldri for sent å gå på
folkehøgskole!**

Med forbehold om endringer.