

Egenutvikling

Yoga for alle - Grunnkurs 2

24. - 26. april 2020

Dette er kurset for de som har fulgt 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 for alle - Grunnkurs 2. 24. - 26. april 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: Framheim, Vik

Tidspunkt:

Fredag	24. april kl. 18.00 - 21.00
Lørdag	25. april kl. 10.00 - 16.00
Søndag	22. april 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 kursmaterieil:

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
3. april**

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

Med forbehold om endringer.