

Yoga for påfyll og fornyet energi

For nybegynnere

Målgruppe: Kvinner og menn 50+. Ingen forkunnskaper nødvendig. Har du noen begrensninger forsøker vi sammen å finne tilpasninger.

Kurslokaler: LHL, Berg

Kurslærer: Kristine Hermansen Dahle
Fysioterapeut og utdannet Yogainstruktør



Timeplan:

Fredag 15. mars	kl. 18.00 – 20.00
Lørdag 16. mars	kl. 10.00 – 16.00
Søndag 17. mars	kl. 10.00 – 13.00
Mandag 18. mars	kl. 17.15 – 18.30
Mandag 25. mars	kl. 17.15 – 18.30
Mandag 01. april	kl. 17.15 – 18.30
Mandag 08. april	kl. 17.15 – 18.30

Kursavgift: Kr. 1245,- inkl. kaffepauser og to lunsjer på helgesamlingen.

Materiell: Yogamatte hvis du har, hvis ikke får du låne. Varme sokker, ullgenser, varmt skjerf ev. pledd. Møt i ledige og behagelige klær.

Kursinnhold: Dette er ei kurshelg hvor vi beskjeftiger oss med det enkle, grunnleggende og ofte svært nyttige. Du vil få erfaring med yoga og mindfulness gjennom praktisering og øvelser, samtaler og refleksjon. Vi ser på hvordan du ved hjelp av pust, bevegelse og nærvær kan gi deg selv påfyll og fornyet energi. Blant annet inviteres du med på en dynamisk flyt av bevegelse hvor vi søker å skape en balanse mellom anstrengelse og letthet, styrke og mykhet. Kurset vil gi rom for både utfordring og avspenning.



Påmelding: Fortløpende, siste frist for påmelding er 2 uker før kursstart.