

Yoga – litt øvet

Godt for kropp og sjel



Kurslokaler: Kinosalen, Sømna Kro & Gjestegård.

Kurslærer: Wanja Jørgensen

Timeplan:

Fredag 1. mars	kl. 18.00 – 21.00
Lørdag 2. mars	kl. 10.00 – 16.00
Søndag 3. mars	kl. 10.00 – 13.00

Kursavgift: Kr. 870,- inkl. kaffepauser og kursmateriell.
Ev. måltider eller overnatting kommer i tillegg. NNPS sender faktura på kurs, ev. kost/losji etter endt kurs.

Opphold: Overnatting med full pensjon fra kr. 700,- pr. døgn pr. person v/Sømna Kro & Gjestegård.

Materiell: 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.

Kursinnhold: Dette kurset er for de som enten fulgte et av våre grunnkursene i 2018, eller som har litt erfaring med Yoga fra før. Kurslærer 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 meditasjons øvelser som kan gi en mental avkobling i en stresset hverdag.

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