

Yoga – litt øvet

Godt for kropp og sjel



Kurslokaler: Kinosalen, Sømna Kro & Gjestegård.

Kurslærer: **Wanja Jørgensen** er utdannet yogalærer (Yoga Alliance) og har undervist yoga siden 2008. Hun har deltatt på flere yogaretreat (kurs) og undervisning i regi av Zenit Yoga, og er i gang med Yin yoga utdanning for yogalærere. Hun er utdannet sykepleier og pedagog, og jobber som førstelektor ved sykepleierutdanningen ved NTNU.

Timeplan:

Fredag 11. oktober	kl. 18.00 – 21.00
Lørdag 12. oktober	kl. 10.00 – 16.00
Søndag 13. oktober	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 har fulgt et av våre grunnkurs, deltok på Rolig Yoga med olje i april 2019, eller 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.