

INTRODUKTIONSHELG TILL ASHTANGAYOGA

Den här kursen passar alla men riktar sig främst till dig som aldrig har yogat tidigare eller om du behöver repetera grunderna. Ashtangayogan har en förbestämd serie av kroppspositioner, utmärkande är pendlandet mellan rörelse respektive stillhet som hålls samman av flödet av andningen. Yogan kan liknas vid ett broderi där andningen är tråden som skapar olika mönster av rörelse (vinyasa) och stillhet (asana).

Efter de här två dagarna kommer du ha ett fundament att bygga vidare på i Mysore-sammanhang. Mysoreutövande är en pedagogisk metod där undervisningen är individuellt anpassad och kan liknas vid personlig träning i sällskap av andra.

LÖRDAG

0930-1045 ANDNINGEN — Utan andning ingen yoga.

Den medvetna andningen är kärnan i yogan och är därför utgångspunkten för kursen. Vi går igenom dess fysiologi samt anatomi och utforskar det med hjälp av praktiska andningsövningar, pranayama. ? Klassen avslutas med en guidad avslappning som kallas yoga nidra.

1100-1230 SOLHÄLSNINGEN — En fraktion av helheten

Varje ashtangayogaklass inleds med ett antal solhälsningar, en sorts uppvärmning som innehåller essensen av alla yogans rörelser. Här går vi igenom solhälsningarna grundligt och provar på några stående rörelser, så kallade asanas.

SÖNDAG

1230-1400 FÖRSTA SERIEN — Yoga som terapi

Ashtangayogans första serie har terapeutiska kvalitéer som stärker andning, kropp och sinne. Under kursens andra dag går vi vidare i första seriens rörelser, solhälsningarna, några stående respektive sittande rörelser. Kursen ramar in med en skön guidad vila, yoga nidra.

Kursen kostar 800kr/helg eller 350kr/klass och äger rum på ODENGATAN 36

Mer info och anmälan kontakta: charlotte@ashtangayoga.nu eller 0737-005622

Det är jätte viktigt att du berättar för läraren om du har någon sjukdom, skada, spänningar eller är gravid.

swish: 123 512 37 65 www.ashtangayoga.nu

Bg: 5486-3337