

# Poweryoga 1 kurs

Torsdager kl 20.15

Rullering Lena og veronika

**POWERYOGA 1** Lena Kralicek og Veronika Amundsen ved NLP Coach Team AS rullerer på timen.

Lena er ergoterapeut, Personlig Trener og Rehabiliterende trener og utdannet innen NLP som er en optimistisk og målrettet metode for å nå sine mål i livet. Interessen for yoga og Mental Trening ble vekket allerede i tenårene og har siden da vært en viktig del av hennes liv. I 2004 tok utdannet hun seg som instruktør i poweryoga og har siden da undervist ved ulike steder.

Veronika Amundsen ved NLP Coach Team AS har jobbet som Pilatesinstruktør siden 2003 og som yoga instruktør siden 2006. Veronika har mange faste kunder som har fulgt henne gjennom årenes løp og er dyktig i sin formidling og fremføring.

De er begge opptatt av å formidle yogaens helsemessige fordeler. En jevnlig yogapraksis kan være med å ivareta en frihet i kroppen og forhindre skader. Å bygge grunnmur for god helse og vil bli bli eldre med mindre kroppslige begrensninger.

Kurset anbefales for deg som ønsker å lære om, eller mer om Poweryoga, avspenning, mental styrketrening og meditasjon. I løpet av dette kurset vil du delta på treninger a 75 minutter i en gruppe a inntil 15 personer.

**Hva er Poweryoga:** kraftfull yoga med utgangspunkt i individets forutsetninger. Man trener med egen kroppsvekt i en serie av flytende bevegelser, og stillinger og hvor fokus er på pusten, den røde tråden som binder bevegelsene sammen.

Med regelmessig utøvelse av Poweryoga vil man øke sin bevegelighet, styrke, utholdenhet og balanse. Man blir mer avspennt og øker sin evne til fokus og konsentrasjon.



## Gjennomføring

I en gruppe a inntil 15 personer, varighet per gang 75 minutter.

I NLP Coach Team ASs treningsal 1  
Sørlandsveien 50, 8624 Mo i Rana

Du kan låne yogamatte hos oss, eller ta med.

## Pris:

Kr 2150,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

## Tidsplan:

Torsdag	18/1	kl 20.15-21.30
Torsdag	25/1	kl 20.15-21.30
Torsdag	1/2	kl 20.15-21.30
Torsdag	8/2	kl 20.15-21.30
Torsdag	15/2	kl 20.15-21.30
Uke 8 Vinterferie		
Torsdag	1/3	kl 20.15-21.30
Torsdag	8/3	kl 20.15-21.30
Torsdag	15/3	kl 20.15-21.30
Torsdag	22/3	kl 20.15-21.30
Uke 13 Påskeferie		
Torsdag	5/4	kl 20.15-21.30
Torsdag	12/4	kl 20.15-21.30
Torsdag	19/4	kl 20.15-21.30
Torsdag	26/4	kl 20.15-21.30
Torsdag	3/5	kl 20.15-21.30

Lena Oddetall og veronika partalls uker.

Vennlig hilsen  
NLP Coach Team AS

## Kontakt:

Mail: [lena@nlpcoachteam.no](mailto:lena@nlpcoachteam.no) // Telefon Lena: Tlf 906 76 170.

Mer informasjon: [www.nlpcoachteam.no](http://www.nlpcoachteam.no)