

Power yoga 2

VÅR 2018

Tirsdager kl 18.15

Dette er et kurs for de som har fulgt meg på yoga en stund og nå ønsker å ta et steg videre.

Dette blir både lengre og mer utfordrende timer hvor vi jobber mer dypgående i ulike stillinger og bland annet tar med oss prinsipper fra yin yoga i praktiseringen, og samt invensjoner (opp-ned stillinger).

I yin yoga gir et økt flyt av energi siden vi fokuserer på mer dypere vev i kroppen, og er derfor en perfekt komplement til den mer kraftfulle praktiseringen.

Inversjoner er noe som har fasinert yogi i årevis. Inversjoner kan utfordre vårt mot, vår persepsjon og lokke frem vårt ego samtidig roe oss ned, sentrere oss og «jorde» oss.

Vi blir også å bruke mer hjelpemidler som blokker, belter, vegger og puter. Vi blir å starte timene slik vi bruker med solhilsen, tar også disse et steg videre, men bruker starten av timen til å lande og komme inn i en meditativ tilstand. Ellers så blir oppbygningen av timen litt annerledes en dere har vært vant med på mine timer.

For å kunne ta ting videre blir vi også til å jobbe masse med bandaer, hvordan bygge opp den styrken, bevegeligheten og ikke minst fokuset og mentale tilstedeværelsen man trenger for å finne balansen i invensjoner.

Jeg tar gjerne en samtale med den enkelte av dere vist dere er har lyst og kanskje er litt usikre om dere er klare for denne timen. Det er bare 9 plasser på denne gruppen og vi blir å holde treningene nede i vårt lokale nede i kjelleren.



Gjennomføring

I en gruppe a inntil 9 personer, varighet per gang 85 minutter.
I NLP Coach Team ASs treningsal "Lille Hellas"

Sørlandsveien 50, 8624 Mo i Rana

Du kan låne yogamatte hos oss, eller ta med din egen. Vi har blokker, belter, pledd og puter. Ta gjerne med en egen håndduk.

Pris:

Kr 2550,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Tidsplan:

Tirsdag	16/1	kl 18.15-20.40
Tirsdag	23/1	kl 18.15-20.40
Tirsdag	30/1	kl 18.15-20.40
Tirsdag	6/2	kl 18.15-20.40
Tirsdag	13/2	kl 18.15-20.40
Uke 8 - Vinterferie		
Tirsdag	27/2	kl 18.15-20.40
Tirsdag	6/3	kl 18.15-20.40
Tirsdag	13/3	kl 18.15-20.40
Tirsdag	20/3	kl 18.15-20.40
Uke 13 -Påskeferie		
Tirsdag	3/4	kl 18.15-20.40
Tirsdag	10/4	kl 18.15-20.40
Tirsdag	17/4	kl 18.15-20.40
Tirsdag	24/4	kl 18.15-20.40
Uke 18 - Helligdag		
Tirsdag	8/5	kl 18.15-20.40
Tirsdag	15/5	kl 18.15-20.40

Vennlig hilsen
NLP Coach Team AS

Kontakt:

Mail: lena@nlpcoachteam.no // Telefon Lena: Tlf 906 76 170.

Mer informasjon: www.nlpcoachteam.no