

Poweryoga

Vår 2018

Mandager kl 18.45

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.

Hun er 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.

Hun er av den oppfatning at den spirituelle reisen man kan gjøre gjennom yoga er ens egen reise. Religiøse riter og mantraer er ikke en del av hennes undervisning, men fokus på den indre konsentrasjonen og oppmerksomheten på ens egen kropp og sinn når man praktiserer yogastillinger.

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 bevegelse, styrke, utholdenhet og balanse. Man blir mer avspenning 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:

Mandag	15/1	kl 18.45-20.00
Mandag	22/1	kl 18.45-20.00
Mandag	29/1	kl 18.45-20.00
Mandag	5/2	kl 18.45-20.00
Mandag	12/2	kl 18.45-20.00
Uke 8 - Vinterferie		
Mandag	26/2	kl 18.45-20.00
Mandag	5/3	kl 18.45-20.00
Mandag	12/3	kl 18.45-20.00
Mandag	19/3	kl 18.45-20.00
Uke 13 og 14 - Påskeferie		
Mandag	9/4	kl 18.45-20.00
Mandag	16/4	kl 18.45-20.00
Mandag	23/4	kl 18.45-20.00
Uke 18: Ingen trening denne uken		
Mandag	7/5	kl 18.45-20.00
Mandag	14/5	kl 18.45-20.00

Vennlig hilsen
NLP Coach Team AS

Kontakt:

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

Mer informasjon: www.nlpcoachteam.no