

Poweryoga

Høst 2018

Søndager kl 19.00

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:

Søndag	9/9	kl 19.00-20.15
Søndag	16/9	kl 19.00-20.15
Søndag	23/9	kl 19.00-20.15
Søndag	30/9	kl 19.00-20.15
Søndag	7/10	kl 19.00-20.15
Uke 41 - Høstferie		
Søndag	21/10	kl 19.00-20.15
Søndag	28/10	kl 19.00-20.15
Søndag	4/11	kl 19.00-20.15
Søndag	11/11	kl 19.00-20.15
Søndag	18/11	kl 19.00-20.15
Søndag	25/11	kl 19.00-20.15
Søndag	2/12	kl 19.00-20.15
Søndag	9/12	kl 19.00-20.15
Søndag	16/12	kl 19.00-20.15

Vennlig hilsen
NLP Coach Team AS

Kontakt:

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

Mer informasjon: www.nlpcoachteam.no