

# Vinyasa Yoga Basic

## Høst 2018

### Mandager kl 20.15

Vinyasa betyr "to link breath to movement" eller "to place in a special way" det vil si at kjernen i vinyasa er at man beveger seg fra den ene stillingen til den neste i takt med pusten med stor tilstedeværelse (mindfulness). Solhilsen som brukes i de fleste yoga tradisjoner, er et eksempel på en vinyasa.

Følelsen ved å binde pust sammen med bevegelsene i flytende overganger mellom de ulike yogastillingene kan oppleves som en «dans» og derfor blir vinyasa yoga også kalt "flow yoga". Vinyasa er en fantastisk og oppløftende yogaform som skaper en følelse av letthet og klarhet i både kropp og sinn.

Du øker blodsirkulasjonen, styrker og tøyser muskler spesielt i rygg, mage, ben og armer. Sekvensen av stillingene kan være forskjellig fra klasse til klasse, men følger alltid en flytende progresjon som beveger seg fra enkle til mer komplekse øvelser. Det er også mulig å fordype seg i de forskjellige posisjonene.

Timen avsluttes med en god avspenningsdel. Du kan forvente å føle deg mer balansert og styrket når du går ut av timen.

#### Om Veronika

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.



#### 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	14/1	kl 20.15-20.30
Mandag	21/1	kl 20.15-20.30
Mandag	28/1	kl 20.15-20.30
Uke 6	Ingen trening	
Mandag	11/2	kl 20.15-20.30
Mandag	18/2	kl 20.15-20.30
Mandag	25/2	kl 20.15-20.30
Uke 10	Vinterferie	
Mandag	11/3	kl 20.15-20.30
Mandag	18/3	kl 20.15-20.30
Mandag	25/3	kl 20.15-20.30
Mandag	1/4	kl 20.15-20.30
Mandag	8/4	kl 20.15-20.30
Uke 16 og 17	Påskeferie	
Mandag	29/4	kl 20.15-20.30
Mandag	6/5	kl 20.15-20.30
Mandag	13/5	kl 20.15-20.30
Mandag	20/5	kl 20.15-20.30

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)