

# Vinyasa yoga Level 2

## Vår 2019

### 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.

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 tøyer 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.

"exploring the stillness within movement"



#### 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	15/1	kl 18.15-20.40
Tirsdag	22/1	kl 18.15-20.40
Tirsdag	29/1	kl 18.15-20.40
Tirsdag	5/2	kl 18.15-20.40
Tirsdag	12/2	kl 18.15-20.40
Tirsdag	19/2	kl 18.15-20.40
Tirsdag	26/2	kl 18.15-20.40
Uke 10	Vinterferie	
Tirsdag	12/3	kl 18.15-20.40
Tirsdag	19/3	kl 18.15-20.40
Tirsdag	26/3	kl 18.15-20.40
Tirsdag	2/4	kl 18.15-20.40
Tirsdag	9/4	kl 18.15-20.40
Uke 16 og 17	Påskeferie	
Tirsdag	30/4	kl 18.15-20.40
Tirsdag	7/5	kl 18.15-20.40
Uke 20	Ingen trening	
Tirsdag	21/5	kl 18.15-20.40

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)