



FÖRDJUPNINGSKURS

Kursen är för alla som önskar att fördjupa sig i Iyengar yoga, och/eller funderar på att sedan gå en lärarutbildning/mentorskap. Du kan ha utövat en annan yogaform tidigare men det är en fördel ifall du har praktiserat och känner till Iyengar yoga.

Målet med kursen är att din hempraktik fördjupas och att du blir mer självständig i din utövning. I kursen lär du dig därför att förstå basen i asanas, hur yogapraktiken anpassas under menstruation samt grundläggande pranayama. Vi tittar även på olika problemlösningar när det gäller skador och vi går igenom yogafilosofi.

För att hempraktiken skall fördjupas förväntas det av dig att du praktiserar regelbundet hemma, minst 3ggr per vecka. Du kommer även få skriftliga hemuppgifter.

Vi träffas under 7 helger, 4 på vårterminen och 3 under höstterminen och ca 8 timmar per helg. Under helgen kommer Ingrid att undervisa asanas, titta på din yogapraktik och undervisa en vilande/återhämtande klass med pranayama. Helgen innehåller dessutom tid till yogafilosofi samt genomgång av hemuppgift.

Tider:

Lördag kl.10-13, 15-17

Söndag kl.8.30-9.30, 10.30-12.30

Datum:

Vt 2019: 2-3 feb, 9-10 mars, 13-14 april, 11-12 maj

Ht 2019: datum meddelas senare

Pris:

13 000kr för hela kursen som uppdelas på följande sätt: 2 000kr betalas i samband med anmälan till kursen, 5 000kr betalas senast 2 jan 2019, 6 000kr betalas senast 1 juli 2019.

Betalning sker via Bank giro: 241-0603 eller Swish 123 452 0219

Du förbinder dig till en termin i taget och kan avsluta ditt deltagande på kursen när du vill. Vid ev. avbokning behöver YogaNu få in din avbokning senast den 1 juni 2019, då blir du inte betalningsskyldig. Efter kursstart godkänns endast avbokning med läkarintyg på sjukdom som inte kunde förutses vid tidpunkt för anmälan. Återbetalning sker då med avdrag för förbrukad kurstid fram till avbokning. Det tillkommer en administrationsavgift på 500kr.

Anmälan: maila intresseanmälan till ingrid@yoganugoteborg.se

Varmt välkomna!