IYENGAR YOGA

Iyengar yoga är en gren av Hatha yoga och grundades i Indien av Yogacharya BKS Iyengar (född 1918). Han har genom sitt djupa engagemang och stora intresse för yoga utvecklat och förfinat denna yogaform med målsättningen att alla ska kunna träna yoga, oavsett ålder, kön eller fysiska förutsättningar. Iyengar yoga är en dynamisk och direkt yogaform där yogaställningarna (asanas) utförs noggrant och korrigeras efter elevens behov. I yoga finns ingen konkurrens eller tävling, alla tränar efter sina personliga förutsättningar och fokus ligger på att utföra asanas korrekt och i harmoni med kroppens anatomi. Med enkla hjälpmedel såsom klossar, filtar och bälten kan alla utöva och uppleva maximal effekt av asanas. Detta gör att du kan komma åt alla olika muskler och få mer plats inuti kroppen Din andning blir friare. När du tränar Iyengar yoga ökar du medvetenheten om kroppens hållning, du tränar styrka, smidighet, balans och koncentration blir friare. När du tränar Iyengar yoga ökar du medvetenheten om kroppens hållning, du tränar styrka, smidighet, balans och koncentration.

STYRKETRÄNING OCH YOGA

Vill du lära dig tekniken i styrketräning och Iyengar yoga? Kommer du inte igång med din träning på egen hand? Då har du chansen med Patrik legitimerad sjukgymnast, specialist i OMTmed 28 års erfarenhet av behandling, rehabilitering och styrketräning och med Tanja Iyengar yoga lärare. Vi kombinerar styrketräning och yoga. Det blir styrketräning med teknik i fokus, funktionella övningar som passar både i yoga och vardag. Fria vikter och stora muskelgrupper. Varje pass består av en styrkedel och en yogadel. Till en början fokuserar vi på tekniken i styrketräningen.

Kursstart Iyengar yoga

Ge dig själv eller en vän en bra start på året och ta hand om kropp och själ.

När : 15 jan - 9 apr, 13ggr

Nivå 2 kl. 17,15 - 18,45 fortsättare

Nivå 1 kl. 19,00 - 20,15 nybörjare och fortsättare

Avgift: 2210 kr

Kursstart styrketräning och yoga

Ge dig själv eller en vän en bra start på året och ta hand om kropp och själ.

När : 12 jan - 6 apr, 12 ggr
uppehåll 16 feb

Kl. 9.30-11.00

Var: OMT Rehab, Lergöksgatan , Västra Frölunda

Gå 12 ggr betala för 10
Avgift: 2700 kr
Drop in : 300 kr i mån av plats

Liten grupp max 12 personer, 2 lärare

Genom att utöva Iyengar yoga upptäcker vi snabbt våra obalanser i kroppen, men att komma till rätta med dem är inte en självklarhet. Ibland är obalanserna så stora så att det är svårt att effektivt komma åt de muskelgrupper som behöver aktiveras och som komplement till yogan erbjuder vi även styrketräning och yoga

POP UP YOGA

Fjärde Långgatan 5, 1 vån
Briggen, GKC Lokaler
anmälan och frågor
mailas till :

info@pop-upyoga.se

telefon nr 0709-662526