

Norsk Yoga-skole



Yoga er enkle kroppsøvelser – behagelig bøy og strekk.

Bevegelsene utføres rolig, uten anstrengelse i samklang med pusten. De myker opp og gir smidighet.

Resultatet er dyp avspenning og ro. Yoga legger grunnlag for en bedre helse og en rikere hverdag.

Pusteøvelser lærer deg å kjenne kroppens naturlige rytmer. De skaper glede og velvære med tilstedeværelse her og nå.

Du behøver ikke være myk for å ha utbytte av yoga. Utgangspunktet er din egen kropp slik den er.



yoga.no



Kurstyper på Norsk Yoga-skole

- Grunnkurs trinn 1 og 2
- Øvede og videregående
- Yoga for gravide
- Yoga og meditasjon
- Pust og avspenning
- Helgekurs og sommerkurs

Følg med på **yoga.no** - stedet på Internett der du kan finne et yogakurs som passer for deg.

Du kan også ringe **23 11 87 00** for informasjon og påmelding.



yoga.no

Meditativ yoga

Målet for yoga slik det undervises i Norsk Yoga-skole er å bringe sinnet til ro.

Yoga kan, i tillegg til sunnhet og velvære, være en metode for erkjennelse og innsikt som tar utgangspunkt i kroppen.

Stille sider ved tilværelsen kan dermed bli mer tilgjengelige.



yoga.no



Norsk Yoga-skole

Norsk Yoga-skole er Norges eldste yogaskole, stiftet i 1968. Vår undervisning er nøktern og faglig, uten religiøse rammer.

Skal du lære yoga, er det avgjørende at instruktøren har nødvendig faglig og pedagogisk kompetanse. Våre yogalærere er bl.a. leger, fysioterapeuter og lærere.

Vi har mange års erfaring med yogaundervisning og flere titusen av mennesker har deltatt på våre kurs.

Yoga og meditasjon hører godt sammen og forsterker hverandre gjensidig. Vi anbefaler Acem-meditasjon.

Yogaboken. Bevegelse og pust

Boken er illustrert med mer enn 140 bilder. Den viser trinn for trinn hvordan du kan utføre over 60 øvelser. Innholdet er fra Norsk Yoga-skole som har undervist siden 1968 og bygger på erfaring med titusner av mennesker fra ulike kulturer.

*Kr 200. 168 sider. Are Holen og Torbjørn Hobbøl
Dyade forlag 2010*



Impulsøvelser. Yoga i fri flyt

Impulsøvelser er en lite kjent form for yoga. Ikke desto mindre bidrar slike spontane bevegelser til å avslutte kroppslig og mental uro. De kan også bringe kroppen mer i samklang med stillheten inne i oss selv.

*Kr 60. 48 sider. Torbjørn Hobbøl
Dyade forlag 2011*



