

Yoga kurs vår 2012



Foto: T. Hobbel



Yogaboken er illustrert med mer enn 140 bilder og viser trinn for trinn hvordan du kan utføre over 60 ulike øvelser. Det legges vekt på hvordan samstemme pust og bevegelse.

I tillegg lærer du innledende pusteøvelser og enkle meditasjonsformer. Bak i boken finner du øvelsesprogrammer for begynnere, øvede og videregående.

Innholdet er fra Acem Norsk Yoga-skole som har undervist siden 1968 og bygger på erfaring med titusener av mennesker fra ulike kulturer.

Skrevet av Are Holen og Torbjørn Hobbel.

168 sider

Pris kr. 200

Dyade forlag 2010

Kurs i Sporveisgaten 37, Oslo, vår 2012

Gratis prøvetimer

Mandag 9 januar	19.00 – 20.00	Inger-Lise Nesvold
Onsdag 25 januar	19.00 – 20.00	Harald K. Håland

Yogakurs, grunnkurs trinn 1

Kursene går over 5 ganger og koster kr 850

Mandag 16 januar	19.00 – 20.30	Inger-Lise Nesvold	V12801
Onsdag 1 februar	19.00 – 20.30	Harald K. Håland	V12802
Torsdag 1 mars	19.00 – 20.30	Randi Jacobsen	V12803
Onsdag 18 april	19.00 – 20.30	Harald K. Håland	V12804
Tirsdag 8 mai	19.00 – 20.30	Trygve Fridstrøm	V12805

Yogakurs, grunnkurs trinn 2

Kursene går over 5 ganger og koster kr 850

Mandag 20 februar	19.00 – 20.30	Inger-Lise Nesvold	V12806
Onsdag 7 mars	19.00 – 20.30	Harald K. Håland	V12807
Torsdag 12 april	19.00 – 20.30	Randi Jacobsen	V12808

Yogakurs for studenter

Kursene går over 5 ganger og koster kr 500

Torsdag 2 februar	17.00 – 18.30	trinn 1 Carina Heimdal	V12809
Torsdag 8 mars	17.00 – 18.30	trinn 2 Carina Heimdal	V12810

Yogakurs for øvede

Kursene går over 6 ganger og koster kr 1000. Klippekort kan benyttes

Onsdag 11 januar	17.00 – 18.30	Anne Friis-Baastad	V12811
Onsdag 22 februar	17.00 – 18.30	Anne Friis-Baastad	V12812
Onsdag 11 april	17.00 – 18.30	Anne Friis-Baastad	V12813

Yoga for videregående

Tirsdager klokken 17.00 – 18.30 fra 10 januar t.o.m. 19 juni. Klippekort.

Anne Thomte

Yoga for gravide

Kursene går over 6 ganger og koster kr 1000

Mandag 9 januar	17.00 – 19.00	Bibbi Juell	V12814
Mandag 20 februar	17.00 – 18.30	Sarah Grøndahl	V12815

På første mandagskurs brukes siste halvtimen til te og prat for dem som ønsker det.

Pust og avspenning

Kurset går over 3 ganger og koster kr 500

Torsdag 19 januar	19.00 – 20.15	Arne Heimdal	V12817
-------------------	---------------	--------------	--------

Workshop i yoga og meditasjon for dem som har lært Acem-meditasjon

Lørdager 11.00 - 14.00. Pris kr 200 per gang. Forhåndspåmelding ikke nødvendig.

Lørdag 28 januar	Anne Thomte	V12834
Lørdag 25 februar	Carina Heimdal	V12835
Lørdag 24 mars	Anne Thomte	V12836
Lørdag 28 april	Trygve Fridstrøm	V12837

Yogahelger og sommerkurs

Se nærmere info på yoga.no

Yogahelg

Fredag 3 til søndag 5 februar på Halvorsbøle
Ledes av Anne Friis-Baastad og Arne Heimdal
Kr 2400/1680 V12890

Yogahelg

Fredag 9 til søndag 11 mars på Halvorsbøle
Ledes av Anne Thomte og Harald Kåre Håland
Kr 2400/1680 V12891

Yoga, pust & meditasjon

Lørdag 7 til lørdag 14 juli på Halvorsbøle

Kurset er for dem med interesse for kombinasjonen meditasjon og yoga.

Yoga sommerkurs

Lørdag 14 til lørdag 21 juli på Lundsholm



yoga.no

Stedet på internett der du kan finne
et yogakurs som passer for deg

Tlf. 23 11 87 00