

# Myk yoga – 10 ukers kurs

- Vårsemester 2023
- Oppstart 16. februar
- Torsdager kl 17.00-18.00
- Instruktør: Lisbeth Haugen



Denne yogatimen passer for alle og du trenger ingen forkunnskaper for å delta.

Vi følger ingen spesiell yogaretning, men har fokus på funksjonell bevegelse for hele kroppen.

Vi jobber med mobilitet, styrke, balanse og ikke minst avspenning.

Timen foregår i rolig tempo.



## Tidsplan:

Torsdag	16/2	kl 17.00-18.00
Torsdag	23/2	kl 17.00-18.00
Uke 9		Vinterferie
Torsdag	9/3	kl 17.00-18.00
Torsdag	16/3	kl 17.00-18.00
Torsdag	23/3	kl 17.00-18.00 (Vikar)
Torsdag	30/3	kl 17.00-18.00
Uke 14 + 15		Påskeferie
Torsdag	20/4	kl 17.00-18.00
Torsdag	27/4	kl 17.00-18.00
Torsdag	4/5	kl 17.00-18.00
Torsdag	11/5	kl 17.00-18.00

## Gjennomføring

I en gruppe a inntil 16 personer, varighet per gang 60 minutter.  
House Of Mindful Movement AS, Nordlandsveien 43, 8626 Mo.

Du kan låne yogamatte hos oss, eller ta med din egen. Vi har blokker, belter, pledd og puter. Ta gjerne med en egen håndduk.

## Instruktør

Lisbeth er sertifisert yogainstruktør innenfor vinyasa , yin, nidra og restorative yoga. Hun har drevet med yoga siden 2010 og undervist siden 2019.

Hun formidler yoga på en jordnær og direkte måte og hun er opptatt av at yogastillingene skal tilpasses din kropp, ikke at kroppen skal tilpasses yogastillingene. Derfor har hun stort fokus på den enkeltes utvikling og gir gjerne tilbakemeldinger og justeringer.

Hun liker å kombinere kreative og litt utfordrende sekvenser med fokus på det grunnleggende. Ingen av timene er helt like og hun ønsker er at du forlater salen med fornyet energi, avslappet og i balanse.

## Pris:

Kr 1850,-  
Undervisning er fritatt mva.  
Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Vennlig hilsen House Of Mindful Movement

