

# Nybegynner kurs Vinyasa yoga

- Januar 2023

- Instruktør: Lisbeth Haugen



Går du rundt med drømmen om å komme i gang med Vinyasa yoga, men ikke helt vet hvordan komme i gang?

Vi starter nå en gruppe for deg som føler deg helt ny i yoga og ønsker trygge omgivelser for å komme i gang. Over fire kurskvelder går vi i gjennom de helt grunnleggende tingene innen vinyasa yoga hvor Lisbeth veileder deg ut i fra der du er.

Vinyasa yoga er oppløftende og fysisk yogaform. Der du i flytende bevegelser går fra den ene stillingen til den neste, men med fokus på tilstedeværelse. Dette er trening som gir fleksibilitet, styrke, balanse og ro.

- Timen avsluttes med en god avspenningsdel.
- Du kan forvente å føle deg mer balansert og styrket når du går ut av timen.



## Gjennomføring

I en gruppe a inntil 16 personer, varighet per gang 75 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 950,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Vennlig hilsen House Of Mindful Movement

## Tidsplan:

Mandag	2/1	kl 18.30-19.45
Onsdag	4/1	kl 18.30-19.45
Mandag	9/1	kl 18.30-19.45
Onsdag	11/1	kl 18.30-19.45

