

# Vinyasa yoga nivå 1

- Høstsemester 2023
- Mandager kl 17.30 -18.45
- Instruktør: Lisbeth Haugen



Oppløftende og forholdvis fysisk yogaform. Gir deg følelse av letthet og klarhet i kropp og sinn. Vinyasa betyr «å koble pusten til bevegelse». 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.

Timen passer for deg med litt erfaring med vinyasa yoga fra før eller deg som har gått på yoga en stund, men ønsker å fordype deg mer i stillingene.

Er du nybegynner, anbefaler vi et av våre nybegynner kurs først.



## 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 2650,-

Undervisning er fritatt mva.

Pris endring i 2023 pga økt konsumprisindeks.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Vennlig hilsen House Of Mindful Movement

## Tidsplan:

Mandag	4/9	kl 17.30-18.45
Mandag	11/9	kl 17.30-18.45
Mandag	18/9	kl 17.30-18.45
Mandag	25/9	kl 17.30-18.45
Mandag	2/10	kl 17.30-18.45
Uke 41	Høstferie	
Mandag	16/10	kl 17.30-18.45
Mandag	23/10	kl 17.30-18.45
Mandag	30/10	kl 17.30-18.45
Mandag	6/11	kl 17.30-18.45
Mandag	13/11	kl 17.30-18.45
Mandag	20/11	kl 17.30-18.45
Mandag	27/11	kl 17.30-18.45
Mandag	4/12	kl 17.30-18.45
Mandag	11/12	kl 17.30-18.45

