

## Vinyasa yoga – nivå 2

- Høstsemester 2023

- Tirsdager kl 18.15

- Instruktør: Lena Kralicek



Dette 90 minutter klassen er for deg som har trent yoga en stund og en time i stor flyt, lekne innspill og muligheten til utfordringer og invensjoner/armbalanser.

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.



### Tidsplan:

Tirsdag	5/9	kl 18.15-19.45
Tirsdag	12/9	kl 18.15-19.45
Tirsdag	19/9	kl 18.15-19.45
Tirsdag	26/9	kl 18.15-19.45
Tirsdag	3/10	kl 18.15-19.45
Uke 41		Høstferie
Tirsdag	17/10	kl 18.15-19.45
Tirsdag	24/10	kl 18.15-19.45
Tirsdag	31/10	kl 18.15-19.45
Tirsdag	7/11	kl 18.15-19.45
Tirsdag	14/11	kl 18.15-19.45
Tirsdag	21/11	kl 18.15-19.45
Tirsdag	28/11	kl 18.15-19.45
Tirsdag	5/12	kl 18.15-19.45
Tirsdag	12/12	kl 18.15-19.45

### Gjennomføring

I en gruppe a inntil 16 personer, varighet per gang 90 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:

Lena har undervist tusen vis av timer og elsker å spre alle fordelene yoga kan ha for både kropp og sinn. Du kan du forvente god flyt og trygg veiledning og lekne innspill. Godt gjennomtenkte sekvenser og muligheten til å utfordre deg.

### Pris:

Kr 2750,-

Undervisning er fritatt mva.

Pris endring i 2023 pga økt konsumprisindeks.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Vennlig hilsen House Of Mindful Movement

