

Vinyasa yoga – nivå 1

- Vårsemester 2025

- Torsdager kl 18.30

- Instruktør: Lena Kralicek



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.

Dette timen passer for deg som har deltatt på nybegynner kurs før eller trent litt vinyasa yoga fra før.



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:

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 2700,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Pris endring i 2025 pga økt konsumprisindeks.

Vennlig hilsen House Of Mindful Movement

Tidsplan:

Torsdag	16/1	kl 18.30-19.45
Torsdag	23/1	kl 18.30-19.45
Torsdag	30/1	kl 18.30-19.45
Torsdag	6/2	kl 18.30-19.45
Torsdag	13/2	kl 18.30-19.45
Torsdag	20/2	kl 18.30-19.45
Torsdag	27/2	kl 18.30-19.45
Uke 10		Vinterferie
Torsdag	13/3	kl 18.30-19.45
Torsdag	20/3	kl 18.30-19.45
Torsdag	27/3	kl 18.30-19.45
Torsdag	3/4	kl 18.30-19.45
Torsdag	10/4	kl 18.30-19.45
Uke 16		Påskeferie
Torsdag	24/4	kl 18.30-19.45
Uke 18		Helligdag
Torsdag	8/5	kl 18.30-19.45

