

HEL GKURS I IYENGARYOGA -FÖRDJUPA DINA KUNSKAPER

Kristina Berglund från Iyengar Yogaskolan, Piteå kommer till Umeå för att hålla en helgkurs i Iyengar yoga. Våren 2010 spenderade Kristina en månad på B.K.S. Iyengars yogainstitut i Indien. På den här helgkursen delar hon med sig av det hon lärde sig. Kom och låt dig inspireras.

Du kan välja att delta på endast en av dagarna men vi rekommenderar att du är med på båda. Kursen vänder sig till dig som tränar Iyengar yoga.

- Tid:** Fredag 24 september 2010
kl. 18.00 - 20.00
- Plats:** Iyengar Yogastudion, Obbola Folkets Hus
- Pris:** 250 kr
- Tid:** Lördag 25 september 2010
kl. 09.00 - 09.30 Registrering
kl. 09.30 - 12.00 Yogalektion
Kl. 12.00 - 14.00 Lunch
Kl. 14.00 - 16.00 Yogalektion
- Plats:** Prana Friskvård,
Företagshuset Götgatan 2 Umeå
- Pris:** 680 kr
- Paketpris:** För båda dagarna 800 kr



Kristina Berglund

Certifierad Iyengar Yogalärare

Iyengar Yogaskolan i Piteå drivs av Kristina Berglund, som är internationellt certifierad yogalärare. Kristina har gått en treårig utbildning till yogalärare på Nya Zeeland. Hon började träna Iyengar yoga 1988 och har undervisat Iyengar yoga sedan 1993.

Kristina har en förmåga att entusiasmera och inspirera till att träna yoga. Hon kan på ett tydligt sätt förmedla detaljerade instruktioner till Iyengar yogans klassiska positioner. Läs mer om Kristina och Iyengar Yogaskolan på www.iyengaryoga.se



Bra att veta inför workshopen

Yoga är bäst att utföra på tom mage. Vill du äta något lättare så gör det minst en timme innan lektionen.

Yoga tränar du barfota i mjuka och bekväma kläder. De hjälpmedel som används i Iyengar yoga finns att låna. Kom i god tid till lektionen.

Anmälan och mer information:

För anmälan och mer information kontakta:
Åsa Gustafson
Prana Friskvård
0730-770 999
pranafriskvard@ume.se
www.pranafriskvard.se

eller
Fia Bergström
Iyengar Yogastudio
0702-050343
fia@iyengaryogastudio.se
www.iyengaryogastudio.se

Anmälan är bindande och kursavgiften betalas kontant till Åsa eller Fia i Umeå.

Sista anmälningsdag är fredag 17 september.

