

HÖSTSCHEMA 30 AUG-26 DEC 2010

Terminskort 3200 kr (2200 kr för dig som går en kurs på 10-14 ggr, 2500 kr för dig som går en kurs på 7-9 ggr, gäller ej introkurser).

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	9.30-11.00 Virya 1-2 Drop-in Karolina			9.30-11.00 Virya flow Drop-in Jennie	9.30-11.00 Lugn yoga Drop-in Jennie	
			11.00-12.00 Mamma&barn yoga Drop-in Karolina		11.15-12.45 Virya 1-2 Drop-in Jennie	10.30-12.00 Virya 1-2 Drop-in Karolina
17.15-18.45 Virya 1 kurs 30 aug-18 okt 7 ggr 980 kr 25 okt-6 dec 7 ggr 980 kr Jennie/Marianne	16.30-17.15 Barnyoga 4-6 år kurs 10 ggr 1100 kr 14 sep-23 nov (ej v.44) Stina	17.00-18.30 Virya 1-2 kurs 29 sep - 7 dec 11 ggr 1400 kr Karolina	16.00-17.00 Barnyoga 7-10 år 10 ggr, 1200 kr 16 sep-25 nov (ej v.44) Karolina	15.00-16.30 kurs 8 ggr, 1100 kr 1 okt- 26 nov (ej v.44) Karolina		12.15-14.00 Shaktiyoga kurs 7 ggr 1100 kr 19 sep-31 okt
17.30-19.00 Anusara Drop-in Helena	17.30-19.00 gravidyoga kurs 8 ggr 24 aug-12 okt 19 okt-14 dec (ej v.44) Stina	17.30-18.45 Shaktiflow Drop-in Marianne	17.30-19.00 Vinyasa flow Drop-in Jennie	17.15-18.30 Virya 1-2 Drop-in Stina	17.00-18.15 Shaktiyoga Drop-in Karolina	
19.00-20.30 Virya Vinyasa 2-3 Drop-in Josephine		19.00-20.15 Yin yoga Drop-in Marianne	18.45-20.15 Virya 1-2 Drop-in Karolina	18.00-19.30 Anusara forts Drop-in Helena		16.30-18.00 Shaktiyoga Jennie
	19.15-20.45 Virya 1-2 kurs 14 sep - 6 dec 13 ggr 1800 kr Karolina		19.15-20.45 Lugn yoga & mediation 10 ggr 1400 kr 29 sep-8 dec Jennie	18.45-20.30 Virya 2-3 kurs 9 sep - 9 dec 14 ggr 1950 kr Lars		18.30-20.00 Meditation Drop-in Per

Med reservation för ändringar.

TIMMERMANSGATAN 10, 0707-906 906, WWW.YOGASHAKTI.SE

yogaShakti

Klassbeskrivningar & nivåer

Anusara yoga

Vi yogar i ett flöde med fokus på andning, närvaro och glädje med Anusarans 5 principer som ökar din kropps-förståelse och gör dig stark, balanserad och smidig. Ibland står vi längre i positionerna och ökar vår uthållighets-tyrka och förfinar vår teknik, ibland flödar vi i snababre sekvenser.

Nivå: Nybörjare-fortsättning

Anusara yoga fortsättning

Vi yogar fördjupar vår teknik utifrån Anusarans principer och utmanar oss i mer avancerade positioner.

Nivå: Fortsättning-avancerad

Shakti yoga

Med grund i biomekanik skapar läraren upp en klass som ger både styrka och glädje. Klassen har inget fast flöde/sekvens utan läraren sätter sin prägel på klassens upplägg utifrån aktuellt tema.

Nivå: Nybörjare-fortsättning

Shakti flow

En flowklass utan uppbrott och demonstrationer. Inspirerande och utmanande!

Nivå: Fortsättning-avancerad

Virya yoga 1-2

Här yogar vi efter Viryayogans modulflöde i nivå 1-2.

Nivå: Nybörjare-fortsättning

Virya yoga 2

Vi yogar utifrån Virya yogans modulsystem nivå 2, finjusterar vår teknik och utmanar vår styrka.

Nivå: Fortsättning

Virya yoga 2-3

I den här klassen blandar vi Viryayogans modulsystem nivå 2 och 3.

Nivå: Fortsättning-avancerad

Virya vinyasa 2-3

I den här klassen får du upp pulsen genom att yoga till någon av viryayogans tre vinyasa-sekvenser där positionerna flätas in varandra. Ibland jobbar vi dynamiskt mellan två-tre positioner och ibland byggs klassen upp position för position för att sedan återupprepas flera gånger. Kul och svettigt!

Nivå: Fortsättning-avancerad

Virya flow

Vi yogar utifrån Virya yogans alla modulsystem (1-3) i ett flöde utan uppbrott och demonstrationer.

Nivå: Fortsättning-avancerad

Vinyasa flow

I vinyasa flow bygger vi upp en sekvens och flödar sen igenom den flera gånger, för att skapa energi och meditation i rörelse. Vi uppmuntrar både till utforskande och till modifieringar och klassen passar därför utmärkt både för dig som är erfaren och för dig som inte har yogat så länge, dock ej lämplig för absoluta nybörjare.

Lugn yoga

En yogaklass där vi stretchar musklerna på djupet i ett lugnt tempo. Klassen har ett mer mediativt inslag då vi också syftar till att rikta vårt fokus djupare inåt.

Nivå: Alla

Yinyoga

En yogaklass där vi liksom i den lugna yogan stretchar musklerna på djupet i ett lugnt tempo men med fokus på att mjuka upp bindväven, det som omger musklerna. Klassen kan också ha ett inslag av Yang, mer fysiska positioner och flöde för att få upp energin.

Nivå: Alla

Dynamisk gravidyoga

Viryayoga för gravida som vill ha en fysiskt krävande yogaklass där vi flödar igenom klassen med andetagen men där övningarna och tempot är anpassade till hur kroppen förändras under graviditeten.

Nivå: Passar dig som är i vecka 12 och framåt

Meditation

Uppmärksam närvaro här och nu i tystnad och stillhet 2 x 25 min med 5 min gående meditation emellan följt av gruppdialog eller föredrag sista halvtimmen. Introduktion för nybörjare 15 min innan start.

Pris 50 kr eller 10 ggr för 400 kr (gratis för dig som har tidsbundet kort som årskort, terminkort, olika månadskort).

Nivå: Alla (Introduktion för nybörjare 15 min innan start).

Anusarayoga Anusara betyder på sanskrit "att flöda med grace", "följa flödet" och "att följa ditt hjärta". Yogaformen grundades av John Friend 1997 och är idag en av USA's mest populära yogaformer. Anusarayoga är ett kraftfullt Hatha Yoga system som förenar Tantrisk filosofi att se det inneboende goda inom och runt omkring oss, med Anusarans "Universal Principles of Alignment™" – hållningsprinciper som gör yogapositionerna stabila och säkra.

Anusaran är en fysiskt utmanande, dynamisk yogaform där vi jobbar med Hatha yogans stora variation på positioner som gör din kropp rörligare och starkare. Med Anusarans hållningsprinciper kommer du att upptäcka att din kropp kan och orkar mer än du tror! Framför allt syftar Anusaran till att öppna upp din kreativitet, kraft, energi och ditt hjärta för att få tillgång till den unika kraft som finns inom oss alla.

Viriyayoga Viriyayoga är en dynamisk yogaform framtagen av Josephine Selander. De tre olika yogaserier som Josephine tagit fram är baserade på hennes erfarenheter som dansare, som yogalärare och från träningsvärlden. Utifrån det har hon, tillsammans med naprapaten Malin Flinck, sökt att hitta ett program som med minimerad skaderisk systematiskt både stärker och mjukar upp kroppen steg för steg. Virya betyder på sanskrit, entusiasm, energi eller, kraft, och tanken med Viriyayoga är att den just ska ge kraft och energi. Entusiasm, syftar till förtjusning och lekfullhet och det inspirerar förhoppningsvis till experimentlusta och till att ge sig ut på upptäcksfärd i kroppens och sinnets landskap.

Shaktiyoga Shaktiyoga är benämningen på våra egna dynamiska yogaklasser. Precis som i Anusaran och Viriyayogan så ligger biomekanik i grunden - vi placerar kroppen optimalt i varje position för att sedan utforska och fördjupa positionen med andetagen och närvaro i kropp och sinne. Shaktiyogan har inget förbestämt flöde utan läraren sätter sin prägel på klassens upplägg och du får alltid en klass med glädje, energi och tankvärda filosofiska teman som skapar balans både vad gäller styrka och smidighet för hela kroppen.

Introkurs För dig som är ny för yoga, haft ett långt uppehåll eller vill få en grundlig genomgång av tekniken i våra yogaformer håller vi regelbundet introkurser. Du lär dig Anusarans fem principer och vi yogar efter de vanligast förekommande positionerna så du känner dig redo att börja gå på våra drop-in klasser.

Aktuella kursdatum finner du på www.yogashakti.se eller fråga i receptionen. Mejla vilken kurs du anmäler dig till och ange namn, adress och telefonnummer dagtid till info@yogashakti.se

Priser (med reservation för ändringar).	Ord. pris	Rab. pris*
Årskort (kan frysas 2 ggr) + 4 prova på kuponger	7900 kr	6300 kr
Terminkort 30 augusti - 26 december + 2 prova på kuponger	3200 kr	2600 kr
3-mån kort	2600 kr	2100 kr
1-mån kom-igång-kort (kan endast köpas 1 gång och av ny medlem).	500 kr	400 kr
1-mån kort	1100 kr	850 kr
10 ggr klippkort (ej personligt) giltigt 6 mån	1300 kr	1100 kr
20 ggr klippkort (personligt) giltigt 12 mån	2200 kr	1800 kr
1 vecka	450 kr	360 kr
1 drop in 75-90 min	180 kr	140 kr
1 drop-in 60 min	140 kr	110 kr
1 drop in meditation	50 kr	40 kr
10 ggr klippkort meditation (personligt) giltigt 6 mån	400 kr	320 kr