
GÖTEBORGS

YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen

Intervju med Leela G. Hansen, sid 2

Program för firandet av
20-årsjubileet, sid 3

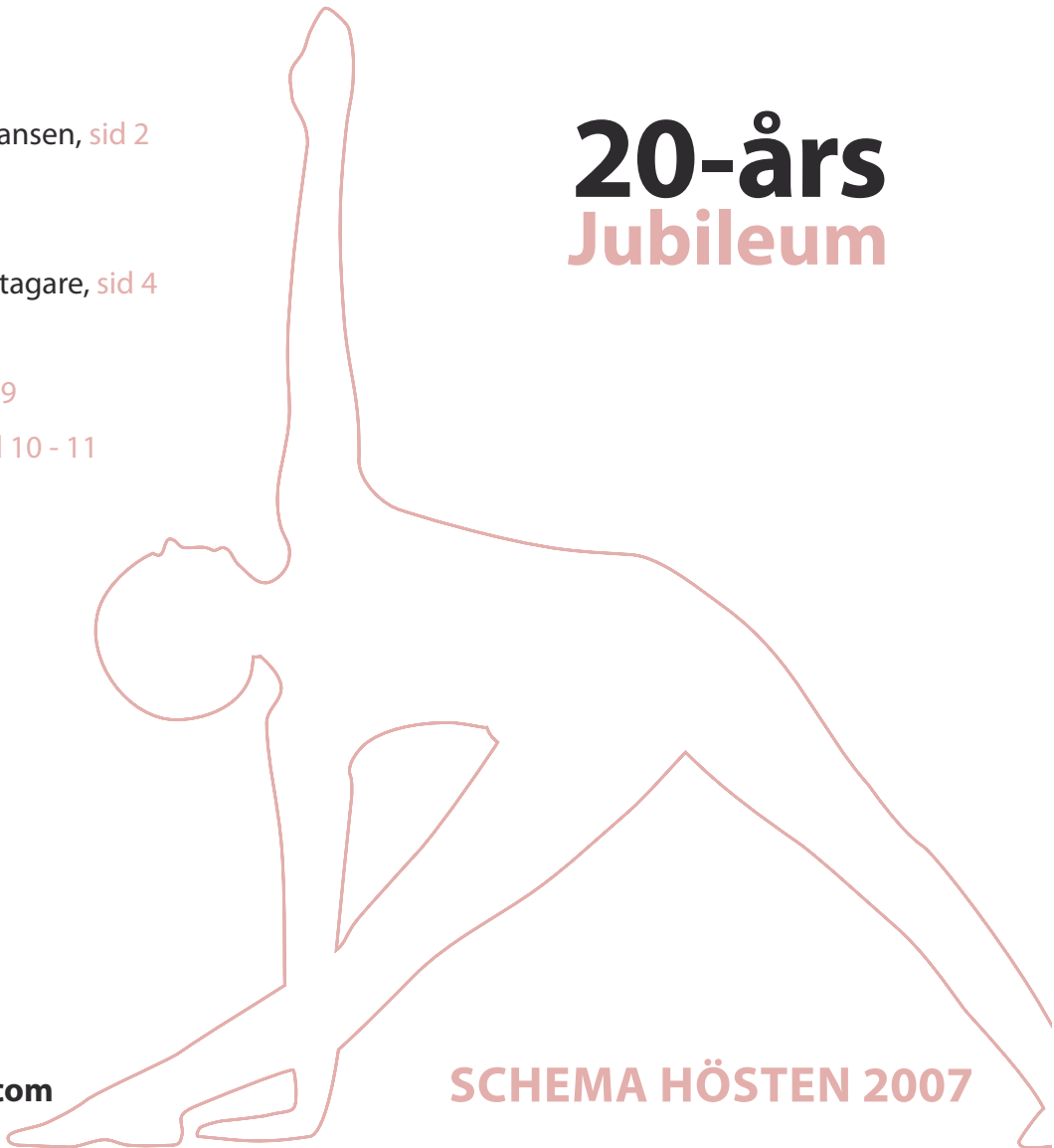
Intervjuer med yogadeltagare, sid 4

Höstens kurser, sid 6-7

Yoga för gravida, sid 8 - 9

Yogalärodbildning, sid 10 - 11

20-års
Jubileum



Yogan tar aldrig slut för Leela

När kärleken som lockat över henne till Sverige ebbat ut, funderade hon i Stockholm över vart hon skulle ta vägen. Med Sverigekartan i sin hand tyckte hon Göteborg såg bra ut.

– Jag tog allt jag ägde - min cykel, en resväska med kläder och en låda böcker och åkte ner till Göteborg som tog emot mig med öppna armar. Första annonsen jag satte ut om gratis provlektioner gav mer än fullt hus, berättar Leela Grethe Hansen, grundare av Göteborgs Yoga Centrum.

–Yogan var ju 1987 ganska okänd här i Sverige i motsatts till mitt hemland Danmark, men folk var från första början intresserade. Nu är den inne. Trendig eller inte – jag kommer alltid hålla på med yoga, säger Leela och förklarar vilket enkelt sätt yogan är att hitta välmående och större sinnesro.

Den stora grejen tycker hon är att man upptäcker att man själv kan påverka sin hälsa, och ibland behövs det inte så mycket för att det ska göra stor skillnad. Även om det finns mindre trevliga saker i livet som inte går att välja bort, kan man med yogan som redskap lära sig att hantera det bättre. Eller som Leela också säger, det är inte hur man har det utan hur man tar det.

Gillar att undervisa i Sverige

Leelas yogaintresse började redan under det tidiga 70-talet, då hon utbildade sig till yogalärare. Efter avslutade studier på Köpenhamns universitet fanns ett beslut som måste tas. Var det forskare i kultursociologi eller yogalärare hon ville bli? Att yogan skulle bli en livslång relation var hon säker på. Det blev också det som avgjorde saken.



Leela G. Hansen

Ett jobb som var lika bra för Leelas hälsa och inre stabilitet som för hennes elever, som hon såg det. I Stockholm upptäckte Leela att hon tyckte om att undervisa svenskar, trots att det då var ideellt jobb.

– De är lite piggare än danskarna som kan vara lite smålata. Här går man mer målinriktat in för saker de har bestämt sig för, säger hon och



skrattar. Väl i Göteborg fick hon en flygande start med Göteborgs Yoga Centrum. Första tiden hyrde hon in sig i Fjällskolans festsal i Gamla Masthugget. Under åren har hon sedan avancerat med allt bättre och större lokaler och idag huserar Göteborgs Yoga Centrum på Smedjegatan mitt i centrala Göteborg.

B.K.S. Iyengar är väldigt kraftfull

Som internationell certifierad Iyengarlärare har hon de senaste 11 åren undervisat efter Iyengartraditionen. Iyengaryoga är inte så stor i Sverige än, men däremot ute i världen. Mannen bakom Iyengaryogan, B.K.S. Iyengar, har hon fått tillfälle att träffa många gånger.

– Han är väldigt kraftfull. Dessutom är han unik på så vis att han vigt sitt liv åt att utöva och undervisa i yoga, säger Leela. Den 2 juli representerar Leela Sverige i en Iyengar-yogakongress i St.Clara utanför San Francisco med anledning av att B.K.S. Iyengar har undervisat i 70 år. Hon passar först på att umgås med sin son som bor i Los Angeles och fortsätter sedan till Frankrike för yogaläraryr utbildning med sina elever.

Öppet Hus med gratis prova-på söndag 2 september

Välkommen att besöka Göteborgs Yoga Centrum och prova våra yogalektioner, ingen avgift och ingen anmälan. Vi har begränsat med platser, så kom i god tid. Samtidigt kan du passa på att titta i vår yogabutik och prata med våra yogalärare.

10.00 – 11.30	Maja Seve Westas
12.00 – 13.30	Lena Skärby
14.00 – 15.30	Yvonne Forsberg
16.00 – 17.30	Leela Grethe Hansen
18.00 – 19.30	Leela Grethe Hansen

Idéen född ur verklig passion

Göteborgs Yoga Centrum har vuxit under åren och med 400–500 elever i veckan är Göteborgs Yoga Centrum idag både störst och äldst på yoga i Göteborg. Men Leela har inte skyndat.

– Jag har varit noggrann med att låta Göteborg Yoga Centrum växa långsamt och väldigt organiskt. Jag tror det handlar om att göra det som ger en sinnesfrid, annars blir jag inte en bra yogalärare. Jag vill alltid vara säker på att kunna sova gott om nätterna, förklarar Leela som ser tid till egen yogaövning som viktigast av allt.

– Som min franska yogalärare uttrycker det – min egen yogautövning är mitt jobb, min undervisning mitt kall. En svår balans ibland förstås, men min verksamhet grundar sig på en verklig passion för yoga. Yogan ger kunskap på så många olika plan, viktigast är att förstå genom egna erfarenheter. Och man upptäcker hela tiden nya sammanhang mellan kropp och själ. Det är otroligt, det tar aldrig slut, säger Leela.

Välkommen att vara med och fira vårt 20-års jubileum lördagen 1 sep.

Program:

Kl. 12.00 – 13.00 och 13.00 – 14.00

Två yogaklasser med Leela för nuvarande och tidigare yogadeltagare, – också för dig som känner dig ur form.

Kl. 13.00 – 17.00 Öppet hus med mingel, enkel ekologisk buffé och överraskningar!

Utförligt program kommer under augusti. Se hemsidan eller kontakta centret.

Avgift: 100 kr/vuxen. Barn gratis.

Betalas in på bg 5036-6715

OBS! Anmälan senast 24/8.

Skriv "YogaJubileum" och också vilken tid om du önskar att vara med på en yogaklass.

Intäkterna vid jubileet går till Bellurfonden, en fond stiftad av B.K.S. Iyengar för att hjälpa människorna i sin barndomsby Bellur.

Mycket välkommen!

Med yogahälsningar

Leela G. Hansen och medarbetare

Bellurprojektet – ett hopp för framtiden

I små ruckel bodde människorna i Bellur i största misär. 2003 kom vändningen. Med Bellurfonden har B.K.S. Iyengar satsat stort för att hjälpa folket från sina barndomstrakter. Till detta omfattande projekt går intäkterna från Göteborgs Yoga Centrums 20-årsjubileum.

Trots närheten till staden Bangalore som med stor ekonomisk tillväxt betraktas som Indiens It-metropol, gick utvecklingen länge bara bakåt i byn Bellur. Med fysiskt krävande jobb och minimala löner kunde många av männen inte försörja sina familjer. Resurser fanns varken till utbildning, hälsa och sanitet och långa torrperioder ledde till dåliga skördar och brist på dricksvatten, en förtvivlad situation som skapade misär och en utbredd

alkoholism. Idag är utvecklingen långsamt men säkert på väg åt rätt håll. Med sina egna tillgångar har B.K.S. Iyengar etablerat Bellur Krishnamachar & Seshamma Smaraka Nihdi-fonden.

En av de första hjälpåtgärderna var att förse människorna med rent dricksvatten. Sedan dess har det, delvis med stöd från yogaelever världen över, bland annat byggts en högstadieskola för flickor, en yogaundervisningssal, ett nytt tempel och ett sjukhus som erbjuder gratis vård och medicin.

Planer finns nu på att bygga ut skolan ytterligare, få igång verkstäder för hantverk och utbildning för bönderna. Göteborgs Yoga Centrum vill gärna vara en del i detta. Därför låter vi jubileets intäkter gå till Bellurfonden.

I Time Magazine har han blivit utnämnd till en av de hundra mest inflytelserika personerna i världen. B.K.S. Iyengar är yogalegenden som har ett helt liv bakom sig av hängivet yogautövande och undervisning. Med sin metod har han förnyat yogan och på så vis gjort den tillgänglig för människor över hela världen.

B.K.S. Iyengar

– förnyaren av yoga

Metoden, ofta kallad Iyengaryoga, har fört den urgamla yogakonsten vidare i en form som vi alla, oavsett ålder, kön och fysisk form kan utöva. I mer än fyrtio länder undervisar idag certifierade lärare efter B.K.S. (Bellur Krishnamachar Sundararaja) Iyengars metod.

Som en fattig och bräcklig 16-årig pojke med sviter av en mängd sjukdomar från barndomen, insåg han själv yogans kraft efter en kort tids undervisning av sin sväger, T. Krishnamacharya som var berömd yogi. Tack vare en stark vilja kämpade han sig igenom både smärtor och stelhet.

Med idogt yogautövande och genom att undervisa andra människor experimenterade Iyengar efter hand fram sin egen metod.

Efter 1954 då han blev introducerad för västvärlden har han undervisat i yoga världen runt och också skapat internationella



bästsäljare med böcker som Light on Yoga.

Långsamt har Iyengar även blivit erkänd i Indien. 1975 byggdes Ramamani Memorial Iyengar Yoga Institute i Pune, där han sedan dess undervisar tillsammans med dottern Geeta och sonen Prashant.

Här har han också vidareutvecklat sin stora kunskap och erfarenhet, skrivit böcker, kommenterat och tolkat gamla klassiska yogatexter och inte minst undervisat 10000-tals elever från hela världen. 88 år gammal har han egentligen dragit sig tillbaka men är ständigt närvarande i yogasalen.

Både kroppsligen och på bild. Med dagliga träningspass och ett öga på sina yogaelever vidareutvecklar han Iyengartraditionen. Fortfarande är han en stor konstnär i arbete när han utövar sin yoga – det är inte utan anledning han fått epitetet "yogans Michelangelo".

Jag får hjälp att leva mer i nuet

Jan Yngwes mål är att i så hög grad som möjligt leva mitt i nuet. En verklig utmaning i dagens teknikinriktade samhälle, som han ser det. Med yogan i sitt liv tror han sig ha en god chans att lyckas.

– Jag var fast redan efter första klassen. Iyengaryogan var mer fysiskt krävande än jag trodde, men det var det som tilltalade mig, säger Jan Yngwe som blev övertalad av sin fru att börja träna yoga. Det är inget han är ledsen över idag.

Jan har nu ett år bakom sig på Göteborgs Yoga Centrum. Han trivs bra hos sin lärare Maja som han tycker är både noggrann och inspirerande.

– Det jag gillar med yogan är balanseringen, den fysiska ansträngningen som ger ett lugnt sinne. Som dirigent är jag väldigt intresserad av och jobbar mycket med balans och energi, det fysiska och det mentala, berättar Jan.

Att vara på Göteborgs Yoga Centrum är som att gå in i en bastu, tycker Jan. Att vare sig yrke eller sociala roller spelar någon roll här och att inga förväntningar eller måsten existerar, upplever han befriande och som ett viktigt inslag för att hitta harmoni. Han ser yogan som något som både upprätthåller och utvecklar kroppens fysiska möjligheter.

Göteborgs Yoga Centrum med tre ord: Atmosfär, trängst och familjärt



Jan Yngwe



Liv Hagström



Katarina Quist

Liv 77 orkar vandra i Karpaterna

Liv Hagström grät första gången hon vandrade i fjällen, så ont gjorde det i knäna. Sedan hittade hon yogan. Idag, efter 29 års träning har hon styrka att både vandra i bergen och leka med barnbarnen utan att bli dödstrött.

Yogan finns med som en naturlig del av Livs vardag. Förutom styrka och en fin hållning har den gett henne bättre förmåga att klara av stress. Med ett liv fyllt av fysiska aktiviteter, valde Liv yoga för att få mer variation och mental träning. Efter tio års yoga-utövande hittade hon rätt hos Göteborgs Yoga Centrum.

– Leela är en fantastisk lärare och förklarar alltid nyttan med rörelserna. Dessutom känner jag mig alltid väl omhändertagen även om det är stora grupper, säger Liv.

Liv är utan tvivel en aktiv 77-åring. Under en normal vecka hinner hon med att gym- och yogaträna flera gånger, ha picknick med de fyra barnbarnen och ta en och annan joggingtur. Dessutom har hon och maken sin

trädgård att sköta, en skön rekreation som faktiskt ibland ger lite ont här och var.

– Jag brukar fråga Leela om råd, hon ger mig rekommendationer på rörelser som hjälper, berättar Liv.

Liv kan se tillbaka på många härliga vandringar i Tibet, Nepal och Peru. I midsommar sticker hon till Karpaterna. Hur man orkar bergsvandra och gräva i trädgården när man är över sjuttio, kan man lätt undra. Liv bjuder på det bästa råd hon kan tänka sig – att skaffa sig goda vanor tidigt. Det blir lätt att hålla på då, säger hon och ger sig själv som exempel.

– För sent att börja är det aldrig. Tvärtom är det viktigare att träna ju äldre man blir. Hur länge hon själv har tänkt hålla på med yoga?

– Jag kommer att fortsätta tills Leela säger åt mig att sluta, säger Liv och skrattar.

Göteborgs Yoga Centrum med tre ord: Trivsamt, effektivt och centralt

Iyengaryoga är en aktiv avkoppling

Katarina Quist blev nyfiken när hon hörde kompisarna i USA prata om yoga. Med ett fartfyllt jobb som projektledarassistent letade hon efter ett bra sätt att stressa av. På Göteborgs Yoga Centrum hittade hon sin egen oas. Här kan hon aktivt koppla av och ladda upp ny energi.

Iyengaryoga stämmer bra överens med min personlighet – noggrann och detaljinriktad, tycker Katarina som förra året letade runt på Internet innan hon fastnade för Göteborgs Yoga Centrum. Den första klassen upplevde hon som mycket jobbigare än hon förväntat sig. När hon kände hur stressen började rinna av henne, förändrades hon på flera sätt.

– Förutom att jag nu blivit starkare och smidigare, så känner jag en balans i kroppen, själen och i tillvaron. Jag har blivit mer medveten om mig själv och omvärlden, säger Katarina som även börjat intressera sig för att äta vegetariskt, handla ekologiskt och källsortera. Som en bonus har hon också gått ned fem kilo.

– Göteborgs Yoga Centrum har blivit som en oas i min tillvaro. Här finns ingen stress och det är total fokus, under en och en halv timme existerar inget annat än yoga. Totalt avskärmad från övriga världen har jag chans att vila och bygga upp min energi. Den största utmaningen med yoga tycker hon är att man aldrig blir färdig, det finns alltid mer att lära. Det gör det så spännande och inspirerande, tycker Katarina.

Göteborgs Yoga Centrum med tre ord: Inspirerande, utmanande och gemytligt

Veckoslutskurs

26 – 28 oktober

Vana yogautövare och nybörjare tränar tillsammans. Nybörjarna lär sig grunden i Iyengar-yoga. Fortsättarna får en fördjupad förståelse och upptäcker nytt. Efter helgen känner du att du har laddat upp dina batterier och fått ny inspiration. Nivå 1 – 3.

Lärare: Maja Seve Westas.

Tider: fredag 18.00 – 20.30, lördag 14.00 – 16.30, söndag 10.00 – 12.30 och 14.00 – 16.00

Avgift: 1 500 kr.

Julkurs 27 – 31 december

Få ny energi och hitta balans i kropp och själ i julhelgen. I kursen ingår både kraftfulla stående ställningar och ställningar för vila och återhämtning. Vi lägger vikt vid att du lär dig olika program av yogaställningar, som du kan fortsätta träna på gen hand.

Även för dig som är nybörjare, nivå 1 – 2.

Lärare: Yvonne Forsberg

Varje dag torsdag – måndag 09.30 – 12.00

Avgift: 1 500 kr

Trettondagskurs

5 – 6 januari 2008

Välkomna det nya året med att utöka och fördjupa dina kunskaper i yoga! Du får stå till din egen yoga hemma, så du kan fortsätta året med den goda vanan som regelbunden yogaträning är.

För dig som redan tränad Iyengaryoga eller som gått Julkursen, nivå 2 – 3.

Lärare: Eva Lena Hedvall

Tider: lördag och söndag 09.30 – 12.00 och 14.00 – 16.00

Avgift: 1 300 kr

Om du går både jul- och trettondagskursen får du 600 kr i rabatt och betalar bara 2 300 kr



Nivå 1 – introduktion

Måndag	12.00 – 13.00	Lena Skärby	3/9 – 24/9	3 x 1 tim	330 kr
	17.30 – 19.00	Yvonne Forsberg	3/9 – 24/9	3 x 1,5 tim	450 kr
	19.30 – 21.00	Lena Skärby	3/9 – 24/9	4 x 1,5 tim	600 kr
	19.30 – 21.00	Lena Skärby	1/10 – 22/10	4 x 1,5 tim	600 kr
	19.30 – 21.00	Lena Skärby	29/10 – 19/11	4 x 1,5 tim	600 kr
19.30 – 21.00	Lena Skärby	26/11 – 17/12	4 x 1,5 tim	600 kr	
Tisdag	20.00 – 21.30	Maja Seve Westas	12/9 – 3/10	4 x 1,5 tim	600 kr
Onsdag	09.30 – 11.00	Lisbet Wikman	5/9 – 26/9	4 x,5 tim	600 kr
	20.00 – 21.30	Maja Seve Westas	5/9 – 26/9	4 x 1,5 tim	600 kr
Torsdag	16.15 – 17.45	Yvonne Forsberg	6/9 – 27/9	4 x 1,5 tim	600 kr
Lördag	09.00 – 10.30	Maja Seve Westas	22/9 – 20/10 (ej 13/10)	4 x 1,5 tim	600 kr

Nivå 1 – 2

Måndag	12.00 – 13.00	Lena Skärby	1/10 – 17/12	12 x 1 tim	1 380 kr
	17.30 – 19.00	Yvonne Forsberg	1/10 – 17/12	12 x 1,5 tim	1 650 kr
	19.30 – 21.00	Yvonne Forsberg	3/9 – 22/10	8 x 1,5 tim	1 100 kr
	19.30 – 21.00	Yvonne Forsberg	29/10 – 17/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr
Tisdag	16.30 – 18.00	Maja Seve Westas	29/8 – 17/10	8 x 1,5 tim	1 100 kr
	16.30 – 18.00	Maja Seve Westas	24/10 – 12/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr
	18.15 – 19.45	Lisbet Wikman	4/9 – 23/10 (ej 9/10)	7 x 1,5 tim	960 kr
Onsdag	18.15 – 19.45	Lisbet Wikman	30/10 – 18/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr
	20.00 – 21.30	Maja Seve Westas	10/10 – 12/12	10 x 1,5 tim	1 350 kr
	09.30 – 11.00	Lisbet Wikman	3/10 – 19/12	12 x 1,5 tim	1 650 kr
	16.45 – 18.15	Leela G. Hansen	29/8 – 24/10	9 x 1,5 tim	1 240 kr
Torsdag	16.45 – 18.15	Eva-Lena Hedvall	31/10 – 19/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr
	20.00 – 21.30	Maja Seve Westas	3/10 – 19/12	12 x 1,5 tim	1 650 kr
	16.15 – 17.45	Yvonne Forsberg	4/10 – 13/12	11 x 1,5 tim	1 510 kr
	19.40 – 21.10	Yvonne Forsberg	6/9 – 25/10	8 x 1,5 tim	1 100 kr
Lördag	19.40 – 21.10	Yvonne Forsberg	1/11 – 13/12	7 x 1,5 tim	960 kr
	09.00 – 10.30	Maja Seve Westas	27/10 – 15/12 (ej 10/11)	7 x 1,5 tim	960kr
Söndag	17.00 – 18.30	Yvonne Forsberg	9/9 – 21/10	7 x 1,5 tim	945 kr
	17.00 – 18.30	Yvonne Forsberg	29/10 – 17/12 (ej 11/11)	7 x 1,5 tim	945 kr

Nivå 2

Måndag	10.30 – 11.30	Lisbet Wikman	27/8 – 22/10	9 x 1,5 tim	1 240 kr
	10.30 – 11.30	Lisbet Wikman	29/10 – 17/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr
	17.45 – 19.15	Leela G. Hansen	27/8 – 22/10	9 x 1,5 tim	1 240 kr
	17.45 – 19.15	Leela G. Hansen	29/10 – 17/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr
Tisdag	12.00 – 13.00	Leela G. Hansen	28/8 – 23/10	9 x 1 tim	1 040 kr
	12.00 – 13.00	Leela G. Hansen	30/10 – 18/12	8 x 1 tim	920 kr
	20.00 – 21.30	Yvonne Forsberg	28/8 – 23/10	9 x 1,5 tim	1 240 kr
	20.00 – 21.30	Yvonne Forsberg	30/10 – 18/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr
Onsdag	18.00 – 19.30	Maja Seve Westas	29/8 – 24/10	9 x 1,5 tim	1 240 kr
	18.00 – 19.30	Maja Seve Westas	31/10 – 19/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr

På vår hemsida får du mer information om Iyengaryoga och våra lärare

Nivå 2 – 3

Onsdag	18.30 – 20.00	Leela G. Hansen	29/8 – 24/10	9 x 1,5 tim	1 240 kr
	18.30 – 20.00	Eva-Lena Hedvall	31/10 – 19/12	8 x 1,5 tim	1 100 kr

Nivå 3

Tisdag	18.00 – 19.45	Leela G. Hansen	28/8 – 23/10	9 x 1 3/4 tim	1 420 kr
	18.00 – 19.45	Leela G. Hansen	30/10 – 18/12	8 x 1 3/4 tim	1 260 kr

Morgonyoga, nivå 1-3 **Nyhet!**

Fredag	07.15 – 08.30	Yvonne Forsberg	7/9 – 26/10	8 x 1,5 tim	1 100 kr
	07.15 – 08.30	Yvonne Forsberg	2/11 – 14/12	7 x 1,5 tim	960 kr

Drop-in yoga Lektioner till reducerat pris för att ge nya deltagare möjlighet att prova centrets undervisning. Lektionerna är också uppskattade av befintliga deltagare för att ta igen och träna extra.

Fredag	14.00 – 15.30	Yvonne Forsberg	7/9 – 14/12	75 kr/lektion
--------	---------------	-----------------	-------------	---------------

Lättyoga Yoga i lugnare takt – ändå får du behållning av lyengaryogans precision och fokusering och bygger upp styrka och smidighet samt förmågan till inre ro.

Måndag	14.00 – 15.00	Lena Skärby	3/9 – 22/10 (ej 17/9)	7 x 1 tim	805 k
	14.00 – 15.00	Lena Skärby	29/10 – 17/12	8 x 1 tim	920 kr

Vilande yoga Att avsluta arbetsveckan med ett vilande yogapass är uppskattat av många av våra yogadeltagare. Därför utökar vi klasserna till två gånger i månaden alla jämna veckor. Vilande yoga är enbart för dig som har gått minst en termin på lyengaryoga.

Fredag	16.00 – 17.30	Yvonne Forsberg	7/9 – 14/12 (enbart jämna veckor)	8 x 1,5 tim	1 100 kr
--------	---------------	-----------------	--------------------------------------	-------------	----------

Mamma-baby yoga Anpassad för att bygga upp och stärka musklerna efter graviditet och förlossning. Du får mer energi och får lättare att slappna av. Kursen passar från ca 6–16 veckor efter förlossningen. Du är välkommen att ta med din bebis.

Lördag	12.00 – 13.30	Maja Seve Westas	22/9 – 20/10 (ej 13/10)	5 x 1,5 tim	700 kr
	12.00 – 13.30	Maja Seve Westas	27/10 – 15/12 (ej 10/11)	5 x 1,5 tim	700 kr

Barnyoga I Barnyoga gör vi yogaställningarna på ett lekfullt och dynamiskt sätt. Många barn tycker om att stretcha och röra på kroppen genom yoga. De blir gladare och mera fokuserade och får större kroppskännedom. Varje lektion avslutas med 10 min avslappning. Barnyoga passar för 6–10 åringar.

Lördag	10.45 – 11.30	Maja Seve Westas	22/9 – 20/10 (ej 13/10)	5 x 45 min	450 kr
	10.45 – 11.30	Maja Seve Westas	27/10 – 15/12	5 x 45 min	450 kr

Workshop Faeq Biria

10 – 11 november

Faeq Biria är ledare för "Centre de Yoga lyengar de Paris". Han är internationellt känd både genom sina workshops som han ger över hela världen och från sina välbesökta semesterkurser i Blacons, Sydfrankrike. Från sina tidigare besök i Sverige, 2003 och 2005, är han även välkänd bland svenska lyengaryogautövare. Med stor integritet och hängivelse lär Faeq Biria ut den kunskap som han förvärvat under sina 30 år som elev hos B.K.S. lyengar. Han är en av mästarens närmaste elever och för vidare lyengars metoder med precision, intelligens och stor insikt. Det är med stolthet vi hälsar Faeq Biria välkommen till Göteborg. Ankomst och registrering lördag kl. 10.00.

Undervisning: lördag 10.30 – 13.00 och 14.30 – 17.00, söndag 10.00 – 12.30 och 14.30 – 16.30. OBS! För att delta den första dagen bör du ha praktiserat lyengaryoga i minst ett år. Den andra dagen är öppen för deltagare som har praktiserat regelbundet i två år.

Avgift enbart lördag: 800 kr
Avgift båda dagarna: 1 500 kr.
Workshopen är på engelska.

Fortsättningskurs

Denna kurs är tänkt som en inspiration och träning för dig som önskar gå vidare med mera krävande yogaställningar. Vi kommer att koncentrera oss på de ställningar som ingår i Junior 1 certifikatet samtidigt som vi länkar dem till grundställningarna och de ställningar som kommer efter. Vi lär oss förstå hur de olika yogaställningar hänger ihop, vilka detaljer som är de viktigaste och som fortsätter i alla ställningar och vilka nya detaljer vi skall lära oss att förstå och utföra.

Kursen är både för dig som har Introduktionscertifikatet och för dig som har utövat lyengar-yoga ett antal år och önskar att gå vidare. Är du osäker på om du passar till att vara med på kursen kontakta Leela.

Fredagar kl. 18.00 – 20.15.
Datum: 7 och 28 september, 19 oktober, 23 november samt 14 december.
Avgift: 1 200 kr. Om du är med enstaka gånger är avgiften: 250 kr/tillfälle.

För anmälan och ytterligare information,
kontakta oss på **tel 031-13 22 52** eller **www.yogacentrum.com**

Yoga för gravida

Leela var en av de första i Skandinavien som började undervisa gravida kvinnor i yoga. Det var i början av 70-talet. Sedan dess har hennes kurser utvecklats. Numera är de en kombination av fysisk yoga, andning och avspänning – skraddarsydd för gravidas behov – samt förlossningsförberedelse. Yogaträningen ger större kroppskänedom, stärker rygg och bäckenbotten och gör musklerna smidiga. Samtidigt ökar blodcirkulationen och energiflödet i kroppen.

Tonvikten på kurserna ligger i att förbereda sig praktiskt inför förlossningen och fokusera på det du kan göra själv. Bland annat får du övning i att lyssna på din kropp, djupandas och slappna av.

Ett mycket uppskattat kursmoment är då partnern kan vara med. Då blir det förutom yoga och avspänningsträning på olika vil- och förlossningsställningar och Leela går igenom hur partnern kan vara ett stöd under förlossningen. Gravidyoga på Göteborgs Yoga Centrum ger dig en säker och stödjande miljö och är ett underbart sätt att träffa andra blivande mammor.

Leela har idag undervisat 1000-tals kvinnor i yoga för gravida. Kurserna blir rekommenderade av barnmorskor, som med egna ögon har sett hur födande kvinnor vågar slappna av och gå in sig själva, när de har lärt sig yoga. Kvinnor som fött berättar också för kollegor och väninnor att de har haft behållning av kursen.

Leela håller kurser för barnmorskor och har tillsammans med Parvati Farestveit skrivit boken "Frihet i födseln. Yoga för dig och ditt

ofödda barn". Dessutom har hon gett ut cd:n "Yoga för gravida" med instruktioner till hjälp att träna yoga hemma.

Praktiska upplysningar

Ca tre veckor innan kursstart skickar vi en kallelse med praktiska upplysningar och inbetalningskort för kursavgiften. Om du bokar och betalar två kurser samtidigt får du 200 kr i rabatt. Om du inte fått plats på kursen hör vi av oss till dig direkt.

Kurslokal

Hållplats: Brunnsparken eller Lilla Torget.
P-plats: Packhusplatsen eller Nordstan. På vår hemsida hittar du karta och vägbeskrivning,
www.yogacentrum.com

Kursmaterial

Som kursmaterial finns boken "Frihet i födseln. Yoga för deg och ditt utfödde barn" av Leela Hansen och Parvati Farestveit. Boken är illustrerad och skriven på lättläst norska. Specialpris för kursdeltagare: 225 kr (normalpris: 275 kr).



Måndagar kl. 16.00 – 17.30

- Kursperiod 1: 20 augusti – 1 oktober
(*uppehåll 17 september*)
Kursperiod 2: 8 oktober – 12 november
Kursperiod 3: 26 november – 21 januari
(*uppehåll 17, 24, 31 dec.*)
Kursperiod 4: 3 mars – 14 april
(*uppehåll 24 mars*)

Torsdagar kl. 18.00 – 19.30

- Kursperiod 1: 23 augusti – 27 september
Kursperiod 2: 4 oktober – 8 november
Kursperiod 3: 29 november – 24 januari
(*uppehåll 20, 27 dec, 3 jan.*)
Kursperiod 4: 6 mars – 17 april
(*uppehåll 20 mars*)

Sex tillfällen á 1,5 tim/kurs.

Avgift: 1 280 kr.

Din partner kan vara med näst sista gången på kursen.

Hjälper dig att förhålla dig till smärtan

Första gången jag gick på gravid-yoga var det många av deltagarna som var rädda för smärta och inställda på att ta så mycket smärtlindring som möjligt, säger Jenny Dahlström. Med erfarenhet från två förlossningar tycker hon att gravid-yogakurserna på Göteborgs Yoga Centrum gett henne god hjälp att förhålla sig till smärtan.

Gravidyoga är ett bra sätt att lära känna sig själv och sin egen kropp, tycker Jenny. – Man blir både stel och klumpig under graviditeten, att träna yoga regelbundet är både skönt och avslappnande men också socialt. Det är skönt att komma bort från vardagslivet en gång i veckan och träffa andra gravida, säger hon. Göteborgs Yoga Centrum fick hon först nys om genom att hon såg Leelas bok om gravidyoga.

När hon flyttade till Göteborg kändes det självklart att anmäla sig till en kurs hos Leela.

Bra variation på kursinnehållet

Blandningen av avslappning, yoga och samtal som Leelas kurser ger är ett lyckat koncept som Jenny gillar. Och att samtala om smärta och hur man ska förhålla sig till den känns bra. Själv har hon fött sina två barn hemma och har inte haft någon annan smärtlindring än fotbad och massage.



Jenny Dahlström

– Jag är övertygad om att förlossningen är något som kroppen kan klara av på naturlig väg, säger Jenny som samtidigt tycker det är bra att Leela brukar påminna om hur viktigt det är att lyssna till kroppens egna behov. Att det då blir mycket bättre oavsett om man föder på sjukhus eller hemma – med eller utan smärtlindring.

Trygg och förberedd när det väl gäller

Yogan förbereder dig både fysiskt och mentalt inför förlossningen, tycker hon. Själv har hon känt att kroppen kommit i bättre form med yoga inför sina första två födslar. Under förlossningen använde hon sig av andning och kroppspositioner som hon övat på under gravidyogan. – Barnmorskan var också väldigt positiv till att jag utövat förberedande yoga, tillägger Jenny.

Viktigt att fortsätta efteråt

Att fortsätta träna yoga efter förlossningen är viktigt för återhämtningen. Jenny har efter sina tidigare födslar lagt upp ett eget program som hjälpt henne minst lika mycket efter förlossningen som innan. Att få tid till

yogan är såklart lite svårare med en bebis i familjen, säger hon, men tror att de stunderna man avsätter gör väldigt mycket nytta.

Är till för alla

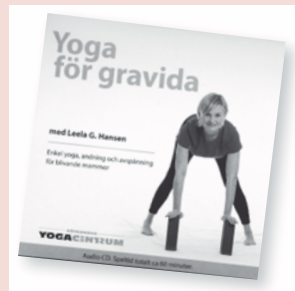
Att Göteborgs Yoga Centrum är fritt från filosofi och religion tycker Jenny är skönt. Det gör det hela enklare.

– Det är till för alla oavsett vilken syn på livet man har. Det finns heller inte en massa regler om klädsel eller vad man ska göra innan eller efter yogapasset, säger Jenny som nu ivrigt väntar sitt tredje barn i augusti.

Göteborgs Yoga Centrum med tre ord: Ljust, fritt och enkelt.

NYHET!

Leela G. Hansen har talat in en CD "Yoga för gravida". CD:n innehåller avspänning, andning och fysisk yoga. Bra till din träning hemma! Specialpris för kursdeltagare: 99 kr (normalpris: 150 kr).





Maja Seve Westas



Yvonne Forsberg



Lena Skärby

Glädje över av att se eleverna utvecklas, personliga framsteg och upplevelse av både äventyr och inspiration. Så beskriver Maja, Yvonne och Lena sina erfarenheter av att undervisa i yoga och att utbilda sig till lyengaryogalärare.

Vill dela med sig av sina kunskaper

Maja Seve Westas, Yvonne Forsberg och Lena Skärby. Alla tre går de sista året på den internationella lyengarläroartutbildningen på Göteborgs Yoga Centrum. Som elever hos Leela har nyfikenheten och lusten vuxit att komma närmare yogan genom att lära sig mer och på så sätt kunna dela med sig till andra.

lyengaryogan gav mersmak

Maja som nu har utövat yoga i sex år började med gravidyoga. Trots att det var tungt eftersom hon var i åttonde månaden upplevde hon förberedelserna som ett stort stöd under förlossningen.

Yvonne tänkte till för tio år sedan vid en provapå-lektion på Göteborgs Yoga Centrum. – Jag kände direkt att detta var något jag ville ha mer av, säger hon.

Lena som tränat sedan 2002, blev under sin första yogaklass väldigt fascinerad. – Det var lite mystiskt och liknade inte någon annan träningsform jag provat, säger hon.

Äventyr och massor av kunskap

Lenas vilja att lära ut har vuxit fram ur en lust att förändras och utvecklas. Med inspiration från en väninna i New York som arbetar som yogalärare har hon tagit steget och är idag väldigt glad över sitt beslut.

– Utbildningen erbjuder en del äventyr med resor, då tillfälle ges att träffa utländska kollegor. lyengaryogan är likadan över hela världen, konstaterar hon.

Yvonne betraktar sina framste som hon gjort under utbildningen.

– Jag har fått djupare kunskaper om hur kroppen fungerar, hur viktiga detaljer i ställningarna är och vilken skillnad de gör. Jag har också kommit närmare indisk filosofi och vet mer om yogans historia, berättar Yvonne.

Ett beroendeframkallande måbra-verktyg

Förutom smidighet upplever de att yogan ger dem en inre stabilitet. Maja blir lugn och kan ta lättare på saker som händer runt omkring henne. Hon har också fått bättre sömn sedan hon började med yoga.

Lena säger att hon lättare skiljer stort från smått och får proportion och distans till utmaningar och glädjeämnen.

– Jag ser yogan som ett verktyg för ett bra liv. Och efter ett tag blir den ett behov, förklarar hon.

För Yvonne har yogan helt enkelt blivit en levnadsstil. Att tänka på vad hon äter och hur hon lever för övrigt har följt med på vägen. Hon känner sig gladare och tycker hon blir snällare både mot sig själv och mot andra.

Yoga – en färskvara

Största utmaningen med yoga tycker Yvonne ligger i disciplinen och att vara närvarande när man tränar.

Lena håller med om att disciplinen är viktig och menar att yogan utmanar hennes latasidor. – Yoga är en färskvara som du regelbundet måste underhålla för att bibehålla effekterna av, säger hon.

– Och att ha tålmod är ett måste, att lära sig att acceptera att huvudet förstår något

som kroppen inte kan utföra, tillägger Maja. Alla lägger de tio till tolv timmar i veckan på yogaträning och undervisar dessutom 3–5 dagar i veckan, något som ger mycket glädje i form av respons från nöjda och glada elever. Och att Leela är en stor källa att ösa ur både när det gäller inspiration och vägledning är de alla tre överens om.

– Inspirerande, duktig och kunnig. Hon är bra på att lära ut, engagerad och tycker om sitt jobb, säger Yvonne.

Vår klippa i receptionen

När du kontaktar yogacentret är den första du möter troligen vår trevliga och kunniga administratör, Katarina Eisenberg. Hon hjälper dig gärna om du har några frågor.

Katarina har arbetat på Göteborgs Yoga Centrum sedan 2001 och vet det mesta om oss, vårt kursutbud och våra produkter.



Katarina Eisenberg

Yogalärarytutbildning

Vill du fördjupa dig i yoga under tre år och under tiden kunna sköta jobb och familj? Vill du ha ett arbete där du hela tiden utvecklas och samtidigt jobbar med det som är din passion? Vill du ha mycket internationella kontakter?

Grunden i yogalärarytutbildningen och yogaläraryrket är ditt eget brinnande intresse för yoga och för att utöva yoga. Ett intresse som bara växer ju mer du lär dig och ju mer du kommer in i yogan, när du förstår hur mycket mer det finns att lära och upptäcka, att det aldrig tar slut...

Leela har lett yogalärarytutbildningar sedan början av 80-talet. De senaste åren efter B.K.S. Iyengars läroplan för att bli internationellt certifierad Iyengaryogaläraryt. Det är samma läroplan och samma krav vid bedömningen av tentamen oavsett om man bor i Indien, Japan, Brasilien, Sydafrika, USA eller Sverige.

Leela har Corine och Faeq Biria från "Centre de Yoga Iyengar de Paris" som sina samarbetspartners och handledare för yogalärarytutbildningen.

Yogalärarytutbildningen består av:

Ettårskurs: Ettårig grundutbildning i Iyengaryoga med träffar 7 söndagar från oktober till maj. Här lägger vi tonvikten på att du kommer in i din egen yogaträning. Detta första år passar även väldigt bra för dig som enbart önskar fördjupa dig i din egen yoga. Ettårskursen är obligatorisk om du vill gå centrets yogalärarytutbildning.

Yogalärarytutbildning: Själva yogalärarytutbildningen med 18 veckoslutsträffar och två utbildningsveckor i södra Frankrike. Under utbildningen är det två tentamen. Den första efter ca 12 månader och den andra efter ytterligare ca 12 – 15 månader.

I oktober börjar Leelas tredje utbildningsomgång till certifierad Iyengaryogaläraryt med en ettårskurs. Om du är intresserad av att vara med, kontakta Leela eller ladda ned anmälningsblanketten från hemsidan och skicka den till centret.



Yogabutik med jubileumserbjudanden

Jubileumserbjudanden gäller 1/9 – 1/11 2007

I vår yogabutik säljer vi bara produkter vi själva använder och som lever upp till våra kvalitetskrav. Vi får regelbundet in nya produkter, så titta gärna in i butiken eller i vår webb-butik. Vill du ha mer information om produkterna i jubileumserbjudandet gå in på www.yogacentrum.com

För din Yogaträning

Filt – Fast användbar filt från Indien, i vacker naturfärg, 100 % oblekt bomull. Går bra att vika och rulla.

Jubileumspris: 190 kr (ord. pris: 225 kr).



Yogabälte – slitstarkt och lätt att använda, tillverkat i Indien. Längd: 190 cm, metallspänne.

Jubileumspris: 75 kr (ord. pris: 90 kr).



Yogabolster – tillverkade med inner- och ytteröverdrag i slitstark bomull även fyllningen i 100 % bomull.

Jubileumspris: 380 kr (ord. pris: 450 kr).



Yogamattor

Det viktigaste redskapet för att träna yoga hemma, ger ett stabilt och halkfritt underlag för händer och fötter under träningen. Alla mattor är testade av SGS Laboratories, fria från tungmetaller, AZO färgämnen och DOP. De kan tvättas i maskin. Storlek: 183 cm x 61 cm.

Studiomattan – har den längsta hållbarheten och motsvarar de mattor vi använder på yoga-centret. Eko-Tex Level 1, (miljövänligt tillverkad).

Tjocklek: 4,5 mm, 1,5 kg (det finns även en tunnare variant). Färg: Mörkblå, roströd eller mörklila.

Jubileumspris: 225 kr (ord. pris: 275 kr).



Warriormattan – vår populäraste matta. Prisvärd matta som håller länge.

Tjocklek: 4 mm, 1,1 kg. Färg: Ljus klarblå, lila, pink eller mycket ljus blå

Jubileumspris: 225 kr (ordinarie pris: 320 kr).



Eko-mattan – är tillverkad av naturgummi på ett nät av 100 % bomull. Det ger en textilkänsla som är mycket behaglig vid hudkontakt. Den av våra mattor som har det bästa greppet, har rundade hörn.

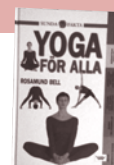
Tjocklek: 4 mm, 1,6 kg. Färg: olika färger fram- och baksida. Svart/grön, aubergine/ljuslila eller blå/skiffer.

Pris: 400 kr.

Yogabok och Ljud-CD

Yoga för alla – boken som hjälper dig att bygga upp ett yogaprogram, yogans ursprung, historia och filosofi. Enda boken på svenska om Iyengaryoga.

Jubileumspris: 160 kr (ord. pris: 200 kr).



Yoga för gravida, cd – läs mer på sidan 9.

Vi har flertalet intressanta och lärorika böcker från Iyengar Yoga Institutet i Poona, Indien.

Många är "bestsellers" på världsplan. Titta gärna själva i våra bokhyllor i receptionen.

www.yogacentrum.com

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM