

YOGA-ferie på LÆSØ i uge 24

IYENGAR® YOGA

fra søndag d. 11.6 til fredag d. 16.6.2017

kurset er for alle
der kan lide at lave YOGA

vi kan være max. 14 personer

vi har tid til ro og fordybelse
det skaber harmoni og balance

vi træner intensivt, går i dybden



du vil få en større og dybere erkendelse
af de gavnlige virkninger, som Iyengar® Yoga kan give

du vil mærke effekten af øvelserne, fordi der trænes intensivt
over et længere forløb

før træning spiser vi et let morgenmåltid - det er ikke godt at lave
yoga med en fyldt mave. Når vi har trænet, spiser vi frokost
bagefter er der tid til at gå en tur, ride eller lignende, før vi igen
mødes til aftentræning

undervisning alle dage, vi starter hver dag med PRANAYAMA
og har fri onsdag eftermiddag



Hvor er det ?
Krogbækgaard
Storhavevej 8
9940 Læsø

Se mere på
www.rideferie.dk
og
www.visitlaesoe.dk

Undervisere: Tove Lind og Ulla Pedersen
Vi er certificerede Iyengar® Yoga lærere og brænder for denne
unikke yoga - vi er seriøse, rutinerede og har mange års erfaring

Pris og tilmelding

Program for træning

PRISER

enkeltværelse	pris pr. pers.	kr.	5900,-
dobbeltværelse	pris pr. pers.	kr.	4900,-

INKLUDERET

- 24 timers YOGA og PRANAYAMA (åndedræsteknik)
- 2 aftener: Spørgetime, snak om yogafilosofi samt diskussion
- Supplering af eget yoga-udstyr
- Overnatning i enkelt- eller dobbeltværelser
- Måltider er for både vegetarer og andre - vi får bl.a. fisk og lam
- Fri Sauna og Jacuzzi (hvis du har lyst) - HUSK badehåndklæde
- Hyggeligt samvær og gode oplevelser også i naturen på LÆSØ
- Bustransport på Læsø er gratis

IKKE INKLUDERET

- Aftensmad onsdag
- Drikkevarer
- Håndklæde og badehåndklæde
- Mulighed for ridetimer - eller prøve det, se hjemmesiden
- Transport til/fra kursuscentret
- P-afgift i Frederikshavn hvis bilen parkeres der

TILMELDING: FØRST TIL MØLLE - Plads til max. 14 personer

- Aftal værelsestype med Tove / Ulla - så hurtigt, som muligt
- **Indbetalt depositum på kr. 1000,- SENEST 1. april** på
- Reg.nr 2018, Kontonr. 0122138224, - NB: HUSK at skrive dit NAVN + LÆSØ
- Send mail til Tove: tl@tl-yoga.dk og til Ulla: yogaulla@me.com
- **RESTBELØB: Bedes indbetalt senest 1. maj 2017** på samme konto

Tove Lind, Junior Int. Level 3, www.tl-yoga.dk - tlf. **7556 4751 / 2124**

6880. Uddannet Hatha Yogalærer i 1987 og Iyengar® Yogalærer i 1999.

Yoga har haft min store interesse i mange år. Jeg mærkede Iyengar® Yogaens gavnlige virkninger på kurser med gode og kompetente Iyengar® Yoga lærere, primært fra England. Jeg syntes de virkede væsentlig mere effektive og meget mere målrettede end andre Hatha-Yoga former.

Uddannelsen holdes ved lige med træning i Pune, Indien og andre Iyengar® Yogakurser.

Søndag - Ankomst, færgen anløber kl. 13.

14.00	Ankomst, indkvartering
15.00 - 18.00	Asanas
19.00	Aftensmad

Mandag - Tirsdag og Torsdag

7.00-7.45	Pranayama	12.00	Frokost
8.15	Let morgenmåltid	13-16	Fri
9.30-11.30	Asanas	16.30-18.30	Recovery (opbyggende)
		19.00	Aftensmad

Onsdag - 1/2 fredag - til hvad du har lyst

7.00-7.45	Pranayama
8.15	Let morgenmåltid
9.30-11.30	Asanas
12.00	Frokost

Fredag

Hjemrejsedag

7.00-7.45	Pranayama
8.15	Let morgenmåltid
	vi pakker - og træner en sidste gang før afrejse
10.00-13.00	Asanas
13.00	Frokost
15.00	Færgen afgår fra Læsø

Tak for denne gang

NB.: Ændringer i programmet kan forekomme

Ulla Pedersen, Junior Int. Level 2 - tlf. **3022 1742**

Uddannet Hatha Yogalærer i 1990 og Iyengar® Yogalærer i 2006.

Har siden 1990, mit første Iyengar® Yoga kursus, brændt for denne unikke yoga, som gjorde, at mit liv tog en drejning. Det var en fantastisk oplevelse med en så aktiv og dynamisk form for yoga, som nu er en stor og væsentlig del af mit liv. Har siden 1990 fået undervisning af Iyengar-familien på i Pune, Indien, samt nogle af verdens bedste Iyengar® Yogalærere i bl.a. UK, USA, Australien, Israel, Sverige og Danmark.