

Workshop i Kundaliniyoga

Ønsker du å oppleve en energiboost, økt styrke og ro i kroppen,

samtidig som du lærer enkle teknikker og pusteøvelser du kan bruke i hverdagen, kom på workshop!

Kundaliniyoga er en hverdagsyoga som passer for alle og som gir økt bevissthet og energi!

Yogaformen inkluderer kropp, sjel og sinn.

Vi trener styrke, balanse og utholdenhet i eget tempo.

Du vil lære enkle øvelser og få tips som du kan bruke i dagliglivet og for bedre søvn.

”Når jeget har fred vil omgivelsene også ha fred!” Yogi Bhajan



Når:

Helgen 17.-19. februar 2017

Fredag 17.februar kl.17.30 -20.30

Lørdag 18.februar kl.11.00 -17.00

Søndag 19.februar kl.11.00 -14.00

Hvor:.

Vest-Agder Døvesenter «Solheim»
Adresse: Dvergsnesveien 501, 4635
Kristiansand S.

Instruktør:

Marit Kjus Garden

Ta med:

Pute, teppe og håndkle.
Yogamatte kan du låne.

Pris deltakeravgift:

Kr 400,- for KDF-medlem, kr 600,- for NDF-medlem og kr 800,- for ikke-medlem.

Både overnatting og måltider er inkludert i prisen (unntatt evt. spise middag ute på lørdag - får dekket kr 200,- pr person). Sengetøy tas med selv eller leies for 100 kr pr sett.

Bindende påmeldingsfrist: 14. februar 2017. Maks 10 deltakere.

Betales til Kristiansand Døveforenings kontonr: 3050.40.60868 innen 14. februar 2017.
(Husk å skrive både navn og «Yogakurs våren 2017» ved betaling).

Har du spørsmål og/eller send påmelding til: kdf.styre@kdf.no. Husk å oppgi navn, adresse, fødselsdato, epostadresse og mobilnr ved påmelding.

Arrangør: Kristiansand Døveforening

Program:

Workshop i Kundalini Yoga i Kristiansand, helgen 17.-19. februar 2017

Fredag 17.02.

Kl. 17.30 - 20.30

Informasjon

Yogite

Oppvarming av ryggrad

Øvelser og små Kriyaer (sett med øvelser)

Meditasjon og avspenning

Kveldsmat (pizza?)

Lørdag 18.02.

Spise frokost hjemme eller på døvesenteret

kL 11.00-17:00

Oppvarming

Kriya (sett med øvelser)

Lage yogisk vårsalat til lunsj.

Lunsj.

Rolige øvelser:

- Fokus på puls
- Pust for indre ro
- Meditasjon mot stress

- Strekk øvelser
- Healing øvelse
- Lavendelolje på tinningene
- Føtter i varmt og kaldt vann med etterfølgende massasje.

Kriya /sett med øvelser

Meditasjon og avspenning.

Middag: Ut og spise et sted for de som vil.

Søndag 19.02.

Spise frokost hjemme eller på døvesenteret

Kl. 11.00-14.00

Oppvarming

Kriya (sett med øvelser)

Mangolassi

Tips, meditasjon og avspenning

Evaluering

Evt. rengjøring av soverom - hjemreise