

*Egenutvikling*

## Yoga - grunnkurs

16. - 18. april 2021

Møt våren med kunnskap om grunnleggende Yoga, og lær hvordan du kan inkludere de fysiske og mentale teknikkene i din egen hverdag.

**Kurslærere:** Wanja Jørgensen og Unni Dahl.

*Lære hele livet - Leve hele livet!*

## Kursinnhold

Kurslærerne henter sin inspirasjon fra forskjellige yogaretninger og kombinerer dette til en rolig praksis med flyt og forutsigbarhet. Yogapraksisen vil bli tilpasset den enkelte, slik at alle kan føle mestring og trygghet.

Først av alt vil det bli gitt råd om hvordan yoga kan inkluderes i den enkeltes hverdag og liv. Mindfulness inngår som en del av praksisen. Yoga og mindfulness har positiv effekt både for fysisk og psykisk helse, og kan tilpasses alle uansett alder og fysiske begrensninger.

Deltakerne vil få erfare flere måter å praktisere yoga på, og vil få grunnleggende verktøy til dette.

## Referanser

«Veldig fornøyd med kurset. Helt fantastisk. For meg var det veldig nyttig. Åpnet øynene til en ny hverdag. Skal fortsette.» *Deltaker Yoga Grunnkurs, november 2018.*

«Informativt og et flott kurs. Sitter igjen med god info om å gjøre dette selv hjemme. Veldig lærerikt.» *Deltaker Yoga Grunnkurs, november 2018*

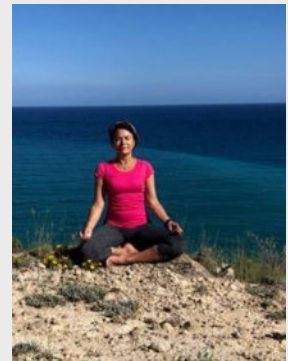
«Anbefales til alle, helt magisk og fantastisk kurs.» *Deltaker Yoga - Litt øvet, mars 2019.*



# Yoga - grunnkurs, 16. - 18. april 2021

## Kurslærer

**Wanja Jørgensen** er utdannet yogalærer (Yoga Alliance) i regi av Zenit Yoga og har undervist yoga siden 2008, og er i gang med Yinyoga utdanning for yogalærere. Hun er utdannet sykepleier og pedagog, og jobber som førstelektor ved sykepleierutdanningen ved NTNU.



**Unni Dahl** har lang erfaring med yoga, har deltatt på flere fordypningskurs og er i gang med Yin yoga utdanning. Hun er utdannet sykepleier og homeopat med fordypning i urtemedisin, har pedagogikk- og veilederutdanning (coach) fra NTNU, og har bakgrunn fra helsetjenesteforskning og jobber til daglig med sykehusplanlegging og evaluering.



## Praktisk informasjon

**Kurslokaler:** Framheim ungdomsshus, Vik

<b>Tidspunkt:</b>	Fredag	16. april	kl. 18.00 - 21.00
	Lørdag	17. april	kl. 10.00 - 16.00
	Søndag	18. april	kl. 10.00 - 13.00

**Utstyr:** Yogamatte, litt hard sofapute (til nakke/stump), pledd, varme sokker, skjerf e.l. for å dekke øynene under avspenningsøvelser. Øvrig utstyr har kurslærer med, noen yogamatter for salg. Etter kurset vil deltakerne få muligheten til å kjøpe dette direkte av lærer.



## Målgruppe

Alle over 16 år som har lyst til å lære grunnleggende yogaøvelser.

*Med forbehold om endringer.*

**Nordnorsk Pensjonistkole** (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



## Priser

**Kursavgift** kr. 1260,- pr. pers

Prisen inkluderer kaffepauser og kursmateriell

### Overnatting / Bispising

1 døgn m/frokost	kr. 528,- pr. pers.
1 døgn m/full pensjon	kr. 853,- pr. pers.
2 døgn m/ full pensjon:	kr. 1460,- pr. pers.
Lunsj	kr. 162,- pr. pers.
Middag m/dessert	kr. 200,- pr. pers.

*Våre lokaler er i samme bygg som Sømna Kro og Gjestegård, hvor vi kjøper overnatting og måltider.*

**Påmelding  
senest  
26. mars**

**Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!**