

## Varmt välkomna till en ny yogatermin!

Kära yogaelever. Vi ser så mycket fram emot att starta upp en ny termin med Iyengar Yoga! Detta är en väldigt spännande resa för oss båda och kanske även för er. Ni som har praktiserat Iyengar yoga länge har kanske precis som vi känt tryggheten i att yogan följer med i livets svängningar. Vi känner en stor trygghet i Iyengar Yogans stabila grund, oavsett var vi befinner oss är yogan densamma.

### Öppet hus 13 januari

För att ni alla ska ha chans att se de nya lokalerna innan terminen och prata med oss om ni har några funderingar bjuder vi in till öppet hus **söndag 13 januari kl. 10-12 på Kolmilavägen 17**. Då kan du även passa på att köpa 5-kort eller skriva upp dig på terminslistan. Priserna är samma som förra terminen. Terminen börjar vecka 3.

### Betala tidigt-rabatt

Om du betalar in terminsavgiften tidigare får du 100 kr rabatt på avgiften. Detta gäller för 1 gång/vecka och 2 gånger/vecka. Gäller ej 5-kort. Betalningen sker till BG 5318-8769.

### Avsatt tid för din egen praktik

För er som väljer terminsavgift och vill hitta ett bra sätt att komma igång med din egen praktik har vi en liten överraskning: Vi kommer att hålla öppet för egenpraktik mellan 10-12 varje söndag under terminen. Du kan komma när de passar under dessa två timmar. Vi, Marielle och Ylva, gör detta i samarbete med Vivi som driver Anamcara och vi tre kommer turas om att hålla öppet. Det kommer alltså inte att vara någon lärarledd lektion utan en tid för dig att själv praktisera yoga. Denna tid ingår i terminsavgiften.

### Hur funkar det innan klassen?

Det är en del som kommer förändras kring proceduren innan våra yogaklasser. Till de nya lokalerna är ytterdörren öppen fram till kvällen. Vi lärare kommer att finnas på plats minst 15 min innan lektionsstart. Terminslistan kommer du själv att få kryssa i när du kommer. Du som betalar in terminsavgift innan terminsstart kommer att finnas uppskriven på listan när terminen börjar, övriga skriver upp sig på de tomma raderna under respektive bokstav. Vi uppdaterar listan under terminen. För 5-korten gäller samma sak. Du fyller själv i ditt 5-kort innan klassen. Efter klassen kan du stanna så länge du vill. Det finns ett mysigt kök där du till exempel kan dricka en kopp te eller bara ha en lugn stund efter klassen.

### Schema och information

Vårens schema hittar ni här <http://www.iyengaryogaskolan.se/schema-40978089>.

Ni kan hitta mer information på vår hemsida och våra sociala medier:

Hemsida: [www.iyengaryogaskolan.se](http://www.iyengaryogaskolan.se)

Facebook: @iyengaryogaskolan

Instagram: @iyengaryogaskolanpite

### **Kristina, vår första Yogalärare**

Vi båda började träna yoga för Kristina 2001. Genom dessa år har hon guidat oss in i yogans värld, lett oss vidare, förberett oss för lärarutbildning, tagit de mest fantastiska lärare från runt om i hela världen till Piteå, låtit oss på stapplande ben undervisa våra första gånger på yogahuset för att sedan anlita oss som stadigvarande och självständiga yogalärare. Vi vill rikta vår djupaste tacksamhet till dig, Kristina, för allt du har lärt oss och för förtroendet att driva den yogaverksamhet du byggt upp vidare. Det är en stor ära.

### **Slutligen...**

Nu hoppas vi att ni vill följa med oss in i detta nya skede, Varmt välkoma till Iyengar Yogaskolan vårterminen 2019!

*Change is not something that we should fear. Rather, it is something that we should welcome. For without change, nothing in this world would ever grow or blossom, and no one in this world would ever move forward to become the person they're meant to be.*

*-B.K.S Iyengar*

Marielle och Ylva

