

Nu är vi igång med våra klasser!

Kära yogaelever. Vi är nu inne på yogaterminens tredje vecka och vill börja med att tacka för ert tålamod när vi försöker lära känna våra nya lokaler. Lektionerna rullar på och vi är jättegglada att så många vill fortsätta med Iyengar Yoga hos oss. Vårt första nyhetsbrev verkar inte ha nått ut via vår mail, vi hoppas att det går bättre denna gång!

Ny tid för lätt yoga

På grund av att det var väldigt trångt att ha lätt yoga i lilla salen har vi nu ändrat tiden till **16.00 på onsdagar**, eftersom det är ledigt i stora salen den tiden. Vi hoppas att detta ska fungera bra för er som vill gå på lätt yoga.

Stolyoga från och med vecka 6

Nästa vecka börjar stolyoga. Det kommer vara en kurs på 8 veckor med föransmälan via telefon eller mail. Stolyoga är till för dig som exempelvis behöver stöd av en stol för balansen och dig som inte gärna sitter på golvet, men även för dig som helt enkelt vill variera dig och är nyfiken på hur du kan anpassa yogaövningarna till stolen.

Tiden för egen praktik.

Nu på söndag är vi tvungna att ställa in egenpraktik-tiden 10-12. Vi har nu haft två söndagar med vårt nya koncept att vi håller öppet på söndagar 10-12 för er som vill komma och träna självständigt i vår lokal med tillgång till Iyengar Yogautrustning. Det verkar inte som att intresset för detta är så stort ännu, men vi vill ändå ge det en chans. Vi förstår att det kan vara svårt att utforma ett eget program, så för att hjälpa er på traven kommer vi att fixa några laminerade program som ni kan följa eller använda som inspiration att utgå ifrån. Dessa program kommer finnas tillgängliga på skrivbordet där ni vanligtvis anmäler er till klasser.

Iyengar Yogaföreningens årsmöte och Workshop

1-3 mars håller Iyengar Yogaföreningen sitt årsmöte i Göteborg. När föreningen har årsmöte bjuds alltid någon erfaren högt certifierad lärare in till att hålla workshop, detta år är det Gabriella Guibilaro som är gästlärare. Du kan läsa mer om workshop och årsmöte här:

http://www.iyfse.se/Homepage/DownloadFile/f/1127713/h/caf5508a8a65c8071ecfd353b20e8c94/Gabriella_se

Sportlov vecka 10

Under sportlovet vecka 10 kommer vi precis som när vi var på yogahuset att ha stängt för de allmänna lektionerna. Ni som går på företagsyogaklasserna via Region Norrbotten har klasser som vanligt under vecka 10. Söndag 3 mars är det nivå 1-2 som vanligt, den söndagen hör till vecka 9 så uppehållet för nivå 1-2 är 10 mars.

Barnyogan tar dock paus 3 mars istället för 10 mars då vi har märkt att barnen som åker iväg oftast gör det i början av sportlovet.

Några solhälsningar om dagen kanske kan locka fram lite varmare temperaturer nu i februari, och för er som istället vill hylla vinterkyla och snö kanske denna "snöhälsning" passar bättre:

<https://www.youtube.com/watch?v=SxcyilPctXs>

Vi ses på mattan!
Marielle och Ylva