

Velkommen til årsmøte i Oslo 27. -29. mars 2020!

Through stilling finding inner joy

Vi ønsker velkommen til Iyengar yoga convention med Brigitta Tummon, og inviterer til en innholdsrik yogahelg på Sagene Samfunnshus, Oslo.

Helgens yogalærer, Brigitta, er opprinnelig fra Nederland. Etter å ha bodd og undervist i yoga i 40 år i Sør Afrika, flyttet hun til Oslo i desember 2019. Hun er Senior Iyengar yogalærer og har studert tett på BKS Iyengar i en årrekke. Brigitta har en inspirerende, reflektert og tydelig undervisningsstil og under hennes veiledning kan vi oppleve nye måter å nærme oss stillingene på.

Vi kan se frem til en yogahelg dedikert til den indre opplevelsen i yoga under kyndig veiledning av en meget erfaren og dyktig seniorlærer.

Program for helgen:

Fredag kl 18:00 – 20:30 Restorativ klasse

Lørdag kl 10:00 – 12:00 Dynamisk klasse med bakoverbøy og vridninger

Lørdag kl 12:00 – 16:00 Årsmøte og pause (inkludert lunch for de som deltar på årsmøte)

Lørdag kl 16:00 – 18:00 Inversjoner

Søndag kl 10:00 – 13:00 Foroverbøy og inversjoner

*Lørdag kveld vil det være mulighet for felles bespisning (for egen regning). Informasjon/påmelding til denne fredag eller lørdag formiddag.

Priser:

Early bird pris for hele kurset (tom 31.12.19): 1660 kr (medlem)/ 1840 kr (ikke medlem)

Hele workshop: 1840 kr (medlem)/ 2040 (ikke medlem)

Fredag og lørdag: 1225 (medlem)/ 1530 (ikke medlem)

Lørdag og søndag: 1530 kr (medlem)/ 1840 kr (ikke medlem)

Velkommen til en inspirerende og lærerik helg i Oslo i mars. Ta kontakt med arrangementskomiteen ved spørsmål.

Sted: Sagene samfunnshus, Kristiansands gate 2, 0463 Oslo

Kontaktinformasjon arrangementskomiteen:

Charlotte Bless: charlotte.bless@outlook.com , tlf + 47 412 87 443

Vigdis Skråning: vigdizen@yahoo.no, tlf + 47 982 41 963

Janna Brattli: janna.brattli@gmail.com, tlf + 47 922 26 123