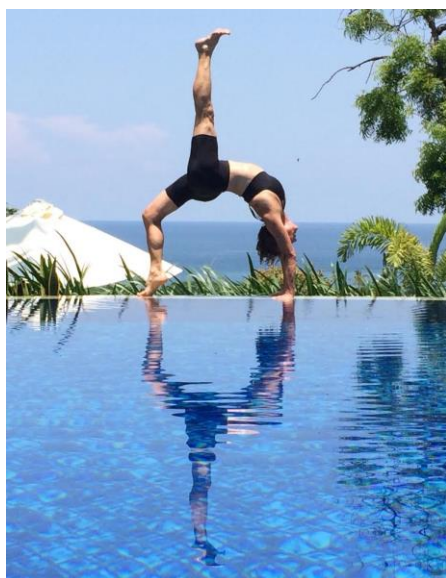


# Iyengar Yoga

## Workshop med Ingela Abbott

### 16-18 mars 2018



Ingela, som var senior lärare på den svenska föreningens årsmöte 2017, kommer tillbaka till Umeå. Ingela är en mycket omtyckt och duktig senior Iyengar yogalärare, uppvuxen i Sverige, verksam i USA. Hon är känd för sin förmåga att undervisa blandade grupper på ett både trivsamt och utmanande sätt. Läs mer om Ingela på [www.yoganorthwest.com](http://www.yoganorthwest.com)

**Tema** för helgen blir: ”Utforska andningens kraft i varje position”

Fredag 18.00 – 20.00: Vi fokuserar på höftöppnare, återhämtande och andningsövningar

Lördag 10.00 - 13.00: Hitta inre styrka, balans och säkerhet med ståpositioner.

Lördag 15.00 – 17.00: Upplev stillhet och inre tystnad med hjälp av inversioner, återhämtande och andning.

Söndag 9.30 – 12.30: Skapa rymd, frihet och mod med yogasekvenser och bakåtböjningar

Viss erfarenhet av yoga krävs, är du osäker så kontakta Åsa eller Kiki.

**Anmälan & frågor:** [yoga.asaokiki@gmail.com](mailto:yoga.asaokiki@gmail.com)

**Lokal:** Prana Friskvård, Bankgatan 11B, Umeå

**Pris:** fredag - lördag 1300 kr  
fredag – söndag 1700 kr  
Kontant betalning.