

# Iyengar Yoga-workshop med Kirsten Agar Ward 20-22 november 2020 på Zoom



Kirsten kommer tillbaka – denna gång undervisar hon oss online hemifrån Bath. Hon är senior Iyengar yogalärare, som undervisar pedagogiskt och med humor. Hon har undervisat på heltid sen 2000 och är även en flitig resenär till Iyengar yoga institutet i Pune, Indien.

Det blir ett begränsat antal deltagare så att hon har möjlighet att se och ge oss feedback.

<b>Tider:</b>	Fredag:	18 – 20
	Lördag:	8 – 9 pranayama och vilande positioner 10–12 aktiva positioner
	Söndag:	8 – 9 pranayama och vilande positioner 10–12 aktiva positioner

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

**Pris:** 1100 kr Vi återkommer med info om betalning efter anmälan.

**Hjälpmedel som är bra att ha:** yogamatta, 2 klossar,  
1 bälte/packrem, en/flera filter/badlakan,  
bolster om du har, yogastol el. vanlig stol.