



VÄLKOMMEN TILL

SOMMAREN HOS ZOLOZ

Yogakurser, drop in, workshops och dagsretreat.

INNEHÅLL PRESENTATION

HUVUDPUNKTER

Presentation av oss

Händer i maj

Sommarschema

- Drop in

- Kurser

- Workshops

- Retreat

Kort och priser

Erbjudanden ikväll



LÄRAR-TEAMET HOS ZOLOZ

VILKA ÄR VI?



SOFIA
LINDBLOM



PIA
BURMAN



ANNA
JAKOBSSON

ANN DEGERMAN

NY LÄRARE HOS ZOLOZ

BAKGRUND

Ann är en aktiv och entusiastisk själ som brinner för ett innehållsrikt liv. Till vardags jobbar hon med människor sedan 20 år tillbaka och är utbildad socionom. Ann brinner för att hitta det friska och hälsosamma i människorna hon möter.

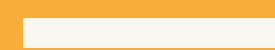
VIRYAYOGA NIVÅ 1

Ann kommer att hålla i en kurs i maj med fem träffar viryayoga fokus närvaro och grundning. Hon kommer också att leda klasser på sommarschemat och fler kurser framöver.





WORKSHOP MED VIRYANS GRUNDARE



HIPOMANIA 15 MAJ

JOSEPHINE SELANDER GÄSTAR ZOLOZ

Josephine Selander, viryayogans grundare och ägare av Nordiska Yogainstitutet kommer till Skellefteå. En sann inspirationskälla med stor kunskap om såväl yogans filosofi som om biomekanik och asana. Boka din plats innan de tar slut!

A young girl with brown hair in two pigtails, wearing a grey and white striped shirt and black leggings, is sitting on a wooden floor. She is smiling and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

28-30 JUNI 2019

KIDS YOGA TEACHER TRAINING

För alla som är intresserade av att yoga med barn! Early bird t o m 3 maj!



SOMMARENS YOGASHEMA

DROP IN: YOGA BAS, YOGA FLOW, SOFT FLOW & YIN, DJUP VILA
OLIKA KORTKURSER, WORKSHOPS OCH RETREATS

* SCHEMAT KAN VARIERA FRÅN VECKA TILL VECKA. SE BOKNINGEN FÖR AKTURELLA TIDER OCH LÄRARE PÅ SCHEMAT*

Sommarens drop in

YOGA BAS

Här hittar du dynamisk yoga på basnivå i ett lite lugnare tempo. Såväl nybörjare som vanare yogis välkomna. Klassen förläggs oftast måndag kl 17.45-19.00. Lärare kan vara Ann, Pia eller Sofia.

DJUP VILA

Den här klassen är för dig som vill yoga i stillhet. Yogaformerna är yin, restorative eller en blandning av de båda. Kommer främst att ligga på söndagar kl 17.45-19.15. Lärare Pia eller Sofia.

YOGA FLOW

Yoga flow är en mer avancerad klass och passar dig med tidigare yogavana. Klassen har ett något högre tempo än basklassen och förläggs oftast onsdag 17.45-19.00. Lärare kan vara Pia eller Sofia.

SLOW FLOW/YIN

Ett pass som startar med mjukt flöde och avslutas med yinyoga. Passar både nybörjare och fortsättare som vill landa på mattan och yoga ute. Hålls av Sofia vissa veckor under sommaren, på onsdagar 17.30-19.00.

Vid fint väder kommer flertalet klasser att hållas utomhus. Mer info kommer om detta!

Sommarens kurser

YOGA FÖR RYGGEN

Yogakurs med Pia som fokuserar på rörlighet och styrka i ryggen. Vi rör ryggen i alla dess riktningar samt stärker både rygg och mage för att hålla ryggen glad. Utgår från virya rehab och strength and mobility.

BARA VARA

Den här kursen är för dig som vill landa i stillhet, bara vara, slappna av på djupet och släppa taget om stress och press. Den utgår från restorative-yogan med några inslag av virya rehab. Kursen leds av Pia

STABILITET/EXPANSION

Utforska virya nivå 1 med fokus stabilitet och expansion tillsammans med Ann. Här får du både hitta skydd för rörliga leder och storheten i dina egna rörelser. Du pulserar in och ut från mittlinjen med kontroll.

MJUK MEDVETEN YOGA

Mjuk yoga med fokus på medveten närvaro, mindfulness och dina egna andetag. Landa, zooma in på dig själv och upptäck vad som pågår inom dig när du yogar - och kanske efteråt?

*Fler kurser kan tillkomma. För att kursen ska starta krävs minst x antal anmälda



WORKSHOPS & RETREATS

Utöver våra kurser och drop in-klasser kommer vi även att erbjuda några workshops samt retreat i Renbergsvattnet med Yoga, Compassion och Skogsbad.

Håll utkik efter uppdateringar!





MINIRETREAT

YOGA, SKOGSBAD & COMPASSION

24 juni & 31 augusti 2019

SOMMAREN 2019

PRISER SOMMARYOGA

ERBJUDANDE JUST NU (GÄLLER T O M 2/5)

Femkort: 625 kr (ordinarie 775 kr)

Sommarkort: 1 900 kr (gäller drop in-klasser juni, juli, augusti)

Drop in: 175 kr

Kurser individuellt prissatta:

Boka innan 15 maj och få 10-30% rabatt på kurspriset.

