

TIMEPLAN FOR YOGANATT I HALDEN 25.1.19



KLOKKELETT	STUDIO	KLASSE	BESKRIVELSE	ANTALL PLASSER	PÅMELDING med SMS til LÆRER
18-19	Solkysten Yoga AS, Johan Stangs Plass 1	Hatha yoga	En yoga klasse hvor vi fokuserer på pust og enkle kroppsstillinger som passer for alle. Det blir enkle oppvarmingsstillinger og tøyninger, og noen stående stillinger. Intensitet: Lav	15	99400395 Ketil Kjølerbakken
	Namaste yogastudio, Landsbergsplass 3	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga kalles også <i>Yoga of consciousness</i> og er et kraftfullt verktøy for stressreduksjon, bedre helse, livskraft og selvbevissthet. Kundalini Yoga balanserer kjertelsystemet, styrker nervesystemet. Ingen forkunnskaper kreves, vi tar alltid utgangspunkt i den enkeltes ståsted. Vi starter timen med en mykgjørende oppvarming før vi går inn i dagens spesifikke yogapass. Mindfulness og meditasjon hører med, og vi avslutter med en lengre avslapning, ofte kombinert med gongbad. Intensitet: Lav	12	91123677 Cecilie Jørstad
	SPENST Avd. Høvleriet, Walkersgate 10	Slow Flow Vinyasa	Denne klassen er perfekt for deg som er helt ny til yoga og vil lære deg å flyte gjennom en mer dynamisk Vinyasaklasse. Ingen øvelser som krever at du er verken fleksibel eller sterk fra før. Du får en tydelig veiledning og god forklaring. Hovedfokus på denne klassen er korrekt posisjonering av kroppen i de ulike stillingene. Vi starter med oppvarming og videre til et rolig flyt tempo og flere repetisjoner. Slow Flow Vinyasa gir den underliggende strukturen for å hjelpe deg til å kunne gå over til mer avanserte klasser. Intensitet: Lav	20	45191080 Edna Reyes Malaki
	Yogashala Halden, Replagergata 1	Lett innføring i Ashtanga Yoga	Sakte utførelse av de grunnleggende øvelsene, med forklaring av hva hver enkelt øvelse gjør for kroppen. Oppfølging av hver enkelt etter ønske og behov. Lett og behagelig treningstøy. Matter har vi. Intensitet: Lav	12	91702220 Knut Sommerfelt
	Gunn Helene Arsky, Haslundsveien 10	Yang yin yoga for kjerne-muskulaturen	Vi jobber oss rolig gjennom noen stående posisjoner før vi fortsetter sittende og liggende på gulvet. Klassen er enkel og passer for nybegynnere så vel som mer øvede. Finn din balanse mellom yin og yang, og få god og personlig veiledning og justering i stillingene. Intensitet: Lav/moderat	6	93217413 Gunn Helene Arsky

TIMEPLAN FOR YOGANATT I HALDEN 25.1.19



KLOKKELETT	STUDIO	KLASSE	BESKRIVELSE	ANTALL PLASSER	PÅMELDING med SMS til LÆRER
19-30- 20.30	Solkysten Yoga AS, Johan Stangs Plass 1	SwingYoga	Yogastillinger kan oppleves helt annerledes i SwingYoga enn på gulvet. Det som kan virke som intense eller utfordrende stillinger kan bli mer befriende i Swingen. Swingen gir deg også unike muligheter til å strekke og styrke. Inversjoner (opp-ned-stillinger) kan lindre muskelspenninger og smerter samt fremme økt mobilitet og fleksibilitet, energinivå og økt blodsirkulasjon. Swingen er håndlaget på Bali av supersterke fallskjermsduker av 100% nylon som lett tåler vekt opp til 150 kg. Intensitet: Moderat	9	99400395 Alice Kjølerbakken
	Namaste yogastudio, Landsbergsplass 3	Virya Vinyasa	Virya Vinyasa fokuserer mye på teknikk og riktige biomekaniske stillinger, samtidig som stillingene glir over i hverandre. Timen er alltid krydret med et filosofisk tema og smådrypp av teknikk. Den er udogmatisk, lekfull, uhøytidelig og med musikk i bakgrunnen. Du bør være i moderat fysisk form for å ha glede av timen. Yoga skal være gøy! Intensitet: Moderat/høy	10	98077341 Katrine Weel Olsen
	SPENST Avd. Høvleriet, Walkersgate 10	Dynamic Vinyasa Flow	Klassen passer for deg som har gjort litt yoga fra før. Dette er en mer fysisk yogatime og løfter energien. Det legges stor vekt på styrke, balanse, pust og ulike måter å modifisere mer nye krevende øvelser. Du skal forlate klassen med følelsen av at du har oppnådd noe, og at du kanskje gjorde mer enn du trodde du kunne. Intensitet: Moderat	20	45191080 Edna Reyes Malaki
	Yogashala Halden, Repslagergata 1	Foredrag/lette øvelser. Hva gir regelmessig Ashtanga-praksis?	Knut setter fokus på Ashtanga Yoga i et psykosomatisk perspektiv: Hva gjør Ashtanga-praksisen med pust, muskulatur og spenninger. Om emosjonell kontra fysisk stivhet i muskulaturen. Hvordan kan muskulaturen bære på både gamle emosjonelle og fysiske skader. Hvordan påvirker dette energinivået vårt, den frie pusten og godt oksygenopptak for god helse. Intensitet: Lav	40	91702220 Knut Sommerfelt
	Gunn Helene Arsky, Haslundsveien 10	Yinyoga for rygg og nakke	Ved hjelp av lange hold i yogastillinger tilpasset din kropp, får vi skapt bevegelse og flyt i spinalvæsken og leddvæsken i ryggsoylen og nakkepartiet. Yinyoga mykner opp på en unik og trygg måte. Få god veiledning, justering og massasje i stillingene. Passer for de fleste. Intensitet: Lav	6	93217413 Gunn Helene Arsky

TIMEPLAN FOR YOGANATT I HALDEN 25.1.19



KLOKKELETT	STUDIO	KLASSE	BESKRIVELSE	ANTALL PLASSER	PÅMELDING med SMS til LÆRER
21-22	Solkysten Yoga AS, Johan Stangs Plass 1	Hatha yoga	Det blir en klasse med lett oppvarming, og så blir det Solhilsen med noen stående stillinger, balanse og deretter til noen stillinger nede på matta. Vi jobber med å være tilstede i stillingene og har fokus på pusten. Det har en stressreducerende effekt som man kan kjenne på kropp og sinn. "Ha" betyr sol og "tha" betyr måne, og Hatha yoga er for å finne balansen mellom dem. Intensitet: Moderat	15	99400395 Alice Kjølerbakken
	Namaste yogastudio, Landsbergsplass 3	Kombinasjonsyoga med gongavspenning	Kombinasjonsyoga er en blanding av stående solhilsener, enkel balanse og styrkeøvelser og hvilende yinøvelser der en jobber med bindevev og pust. Ved avspenningen på slutten av timen spilles det lett på gongen. Dette kan hjelpe til med å hvile enda bedre. Et lite Kinderegg av flere yogatradisjoner! Intensitet: Moderat	10	98077341 Katrine Weel Olsen
	SPENST Avd. Høvleriet, Walkersgate 10	Mini workshop - invert yourself	Velkommen til en mini workshop. Bli med på en leken workshop hvor vi skal utforske mer inversjoner. Her blir du kjent med ulike måter å tilnærme deg opp-nedstillinger. Målet er ikke å få alle i hodestående (Salamba Sirsasana) eller armstående (Pinchamayurasana) men at alle lærer hvilke elementer som må jobbes med for å komme til en full stilling. Mini workshopen passer for deg som har drevet med yoga eller er i god fysisk form. Anbefales ikke om du har skulder- eller nakkeproblem, da disse delene av kroppen blir en del belastet i disse øvelsene. Tips: Bli gjerne med på Dynamic Vinyasa Flow først (se beskrivelse). Det er en bra oppvarming for å utføre mer spennende yoga asanas (positurer), men det er ikke obligatorisk. Intensitet: Moderat	20	45191080 Edna Reyes Malaki
	Yogashala Halden, Repslagergata 1	Aktiv Ashtanga Yoga Trening	Passer for alle med normal styrke, kvinner og menn, myke og stive, unge og eldre. Du kan bli varm og svett, ta med klesskift. Matter har vi. Har du skader som er under behandling? Spør Knut før påmelding. Intensitet: Høy	15	91702220 Knut Sommerfelt
	Gunn Helene Arsky, Haslundsveien 10	Stress ned med yinyoga	Finn ro og stillhet fra jag, stress og mas. Ved hjelp av lange hold i utvalgte stillinger, og med dypt pustearbeid, får du senket skuldrene og stresset ned før helgen. Yinyoga blir som en trygg kokong. Få god veiledning, justering og massasje i stillingene, med deilige aromaterapioljer. Intensitet: Lav	6	93217413 Gunn Helene Arsky
22.30-24	Solkysten Yoga AS, Johan Stangs Plass 1	YOGANATT for alle	Vi oppsummerer YOGANATT med en rolig klasse med yin- og restorative posisjoner, yoga nidra (yogasøvn) og gongbad. Denne klassen roer deg godt ned så alt ligger til rette for en god natts søvn! Intensitet: Lav	40	Ingen påmelding, alle med Yoganatt-pass får plass!