



hösten 2010

Klassisk Yoga och djupavspänning

i City och Bromma med Ole Schmidt

Med Klassisk Yoga tar du hand om dig på ett vänligt och effektivt sätt. Genom enkla rörelser och ställningar lär du dig att varsamt lösa upp spänningar i kropp och andning. Ett djupare lugn finner sig i hela dig. Varje pass avslutas med ca 20 min liggande, djupverkande avspänning. Du kan därefter med ny klarhet, energi och stabilitet återvända till din dag. Över 30 års undervisning har gett Ole erfarenhet av att känna in deltagarnas olika förutsättningar och behov. Han tillämpar Klassisk Yoga på ett sätt som många har glädje av.

22 studietim, 11 ggr. 90 min. Avgift 1 650 kr. Start vecka 39

Måndag	17.30	ABF-huset	Nivå 1-2	Start 27 september
Onsdag	10.30	ABF-huset	Nivå 1-2	Start 29 september
Onsdag	18.00	Bromma	Nivå 1-2	Start 29 september
Torsdag	17.15	Bromma	Nivå 1-2	Start 30 september

12 studietimmar, 6 ggr. 90 min. Avgift 900 kr. Start v 38 + 44

Måndag	19.15	ABF-huset	Nivå 2	Start 20/9 och 1/11
--------	-------	-----------	--------	---------------------

Provektioner 80 kr/kväll. Ingen föränmälan.

ABF-huset: vecka 35, 36, 37 och 38: måndagar kl. 17.30 och 19.15, onsdagar kl. 10.30.

Kristofferskolan: vecka 35, 36, 37 och 38: tisdagar 19.00, onsdagar kl. 18

+ meditation

Vi ger oss god tid till yogan. Dessutom vägledning i meditation. Du lär dig kontakta en inre stillhet som öppnar för lugn energi, klarhet och närvaro. En uppskattad kursform som ser till din helhet.

18 studietimmar, 6 ggr. 2 tim 15 min. Avgift 1 350 kr.

Tisdag	19.00	Bromma	Nivå 1-2	Start 21 september + 9 november
--------	-------	--------	----------	---------------------------------

21 studietimmar, 7 ggr. 2 tim 15 min. Avgift 1 575 kr.

Torsdag	19.00	Bromma	Nivå 2-3	Start 16 september + 4 november
---------	-------	--------	----------	---------------------------------

Helgkurser med yoga, avspänning, meditation. 6 st tim, 2 dagar. Avgift 450 kr:

Lördag och söndag	9 och 10 oktober	09.30-12.00	Bromma	Nivå 1-3
Lördag och söndag	16 och 17 oktober	13.00-15.30	ABF-huset	Nivå 1-3

55+ yoga

För dig som har behov av långsam takt kan Klassisk Yoga utövas med stort utbyte.

24 studietim, 11 ggr. Avgift 1 375 kr.

Måndag	15.30	ABF-huset.	Start vecka 39, 27 september.
--------	-------	------------	-------------------------------

Provektioner: vecka 35, 36, 37 och 38: 80 kr gången. Ingen föränmälan.

Anmälan till:

Stockholms Yoga Centrum Klassisk Yoga ~ Gestaltterapi ~ 30 år i stan
08 25 43 17 info@yogacentrum.se www.yogacentrum.se

ABF Stockholm telefon 08-453 41 80 / www.abfstockholm.se