

# FörSommarYoga

Wik Folkhögskola utanför Uppsala

## 5 maj 2012

Tid	Monogram	Balkong	Adolf	Gustav	G-sal	NyFiket	Utomhus
9.00-10.00	Gemensam start för dagen 09.00 i gympasalen – yoga för morgonstela, röstyoga och presentation av lärarna						
10.15-11.15	Kundaliniyoga	Seasonal Yoga	Psoas	Zenmeditation	Shaktidans		
11.30-12.30	Hatha Yoga <i>Dynamisk</i>	Hormonyoga		Mindfulness	Banghara	Yoga & Sexualitet	
12.30-14.00	LUNCH I MATSALEN - LUNCH I MATSALEN – LUNCH I MATSALEN						
14.00-15.00	Celestial Communication	Röst & sångyoga	Ögonyoga	Zenmeditation	Klangresa	Örter & Ayur Veda med Janne Hallqvist 13.30 – 15.00	Breathwalk 14.00 – 15.00
15.15-16.15	Kundaliniyoga	Seasonal Yoga	Psoas	Barnyoga	Naad yoga 15.15-16.15		Inre Försoning med Pål 15.15 – 16.15
16.30-17.15	AVSLUT FÖR ALLA I GYMPASALEN 16.30 – 17.15 med YOGA NIDRA, GONG OCH CELESTIAL COMMUNICATION						

Banghara	En form av dans och dansmusik som kommer från byarna i Punjab i norra Indien. Den förekommer i Bollywoodfilmer och på dansklubbar jorden runt. Det är en dansstil som är rolig och ger dig en fin workout.	Alexandra Carlberg	Kundaliniyoga	En effektiv, energigivande, balanserande och avslappnande yoga som kan göras av alla efter individuella förutsättningar. Vi gör rörelser i olika positioner, arbetar med andning, fokus, mantra och djup avslappning	Roland Nahrngbauer
Barnyoga	Stora (vuxna) och små barn får prova yoga på ett lekfullt sätt med övningar som bl a stimulerar, närvaro, koordination, balans och växling mellan aktivitet och vila.	Alexandra Carlberg	Mindfulness	En ledd stund i närvaro med en mjuk guidning genom andningsövningar, kroppsspänning och lätt beröring.	Christina Ivarsson
Breathwalk	Kombinerar andning, gång och mantrameditation på ett sätt som ger många positiva effekter. Det ger dig höjd energinivå, kan skifta ditt sinnestillstånd från stress till ett inre lugn, från splittrad till fokuserad, stimulera kreativitet och ge dig en djupare kontakt med naturen.	Roland Nahrngbauer	Naad yoga	En form av yoga där vi fokuserar på vibrationer - dvs ljud. Psoas är återhämtning i kroppens tröttaste muskler, genom mjuka rörelser och återhämtning laddas nervsystemet ur, och vi får tillgång till kraft och klarhet. En skonsam metod för trygghet och balans, inifrån och ut	Swami Karmayogi Saraswati
Celestial Communication	Rörelsemeditationer som har sin grund i Kundaliniyogan och de mantran som används inom denna yogatradition. I de flesta av meditationerna utgår vi från sittande positioner och använder överkropp, armar och handställningar (mudras) för att uttrycka ett mantras innebörd.	Alexandra Carlberg	Psoas	Andningsövningar som kan ha olika syfte, balanserande, energigivande eller lugnande. Seasonal Yoga är en mjukt flödande hatha (fysisk) yoga som väver in den kinesiska medicinen. De klassiska yoga positionerna förändras en aning för att stimulera akupunkturpunkter och meridianer. På det viset för vi in en medicinsk aspekt i vår yoga.	Mona Nygren
Hatha Yoga <i>Dynamisk</i>	Solhålsningar, stående serier och även några sittande samt avslutande liggande asanas.	Lysa Öster	Pranayama	Shakti Dans är Dansyoga som har inspirerats av Kundalini Yoga enligt Yogi Bhajan. Den kombinerar mjuka yogarörelser med olika dansstilar.	Swami Karmayogi Saraswati
Hormonyoga	Yogarörelser med fokus på att balansera de kvinnliga hormonerna, utvecklat av Dinah Rodrigues. Rörelserna ökar cirkulationen i binjure, sköldkörtel, hypofys och äggstockar.	Ulrica Gulz	Seasonal Yoga	Yoga & Sexualitet	Annika Stanley Wadebäck
Inre Försoning	Workshop och föreläsning om hur vi kan försonas med oss själva eller med andra, oavsett om de finns tillgängliga eller inte.	Pål Rostam	Shakti Dans	Yoga för stela	Vineta Svelch
Klangresa	Här kan du stiga in i ditt eget privata klangrum – få avspänning och lindring – finna upplysning och klarhet – rena ditt sinne – och komma i kontakt med dig själv.	Erika Seigel	Yoga & Sexualitet	Zenmeditation	Swami Karmayogi Saraswati
			Ögonyoga	Ögonyoga	Lysa Öster
			Örter & Ayurveda	Örter & Ayurveda	Cecilia Waldenström
					Roland Nahrngbauer och Swami Karmayogi Saraswati
					Janne Hallqvist

Anmälan till [zensommaryoga@gmail.com](mailto:zensommaryoga@gmail.com)

Betalning till pg 54 20 13 -8

senast den 20 april

800 kr inkl vegetarisk lunch

[www.zensommaryoga.blogspot.com](http://www.zensommaryoga.blogspot.com)