

YOGA FOR ALLE

Kreativ Yoga er grundlagt tilbage i 1976, lang tid før yoga blev ”talk of the town.” I dag har skolen eksisteret i mere end 40 år, og vi tror selv, at hemmeligheden bag vores langtidsholdbare formel er, at vi går op i kvalitet, og at der er plads til alle hos os.

Så har du gået og overvejet, om yoga er noget for dig? Så kom forbi **Kreativ Yoga** og få en tryk og god start. Du er velkommen uanset om du er stiv som et bræt eller har stress. Alle skolens lærere er erfarne og har en toårig yogalæreruddannelse suppleret med special kurser indenfor deres felt. Du kan trygt møde op, selvom du ikke har den perfekte yoga-krop.

Vores yogaskole ligger lige ved søerne i en stille sidegade til Gl. Kongevej med udsigt til grønne trækroner. Lokalerne emmer af hygge og atmosfære og vores to yogasale er udstyret med bløde futon yogamåtter, så du ligger behageligt i afspændingen.

- Yogahold alle ugens dage med studie/ledig/pensionist rabat
- Spændende weekend kurser, foredrag og debat
- 2-årig yogalærer uddannelse, kontakt Aase og Kirsten
- Yogarejser til Grækenland og Goa se www.yogaworkshop.dk

DU KAN
SAGTENS VÆRE MED,
SELVOM SÆSONEN
ER BEGYNDT.
RING TIL UNDERVISEREN
OG HØR, OM DER
ER PLADS.

UNDERVISERE - RING GERNE TIL OS:

Kirsten Slots (fastnet)	tlf. 3254 7651
Wanda Andersen	tlf. 3537 1330
Anki Pedersen	tlf. 2256 0906
Lotte Tang	tlf. 2226 5567
Lisbet La Cour	tlf. 3171 9971
Malene Bielefeldt	tlf. 2213 6306
Niels Haahr	tlf. 2989 1973
Sanne Vinter	tlf. 2980 4220
Maj-Britt Zielke	tlf. 3051 1540



KREATIV YOGA SKOLE

Prinsesse Maries Allé 13, Frederiksberg
mail: kirsten@yogaworkshop.dk
tlf. Aase: 3325 8211 - fastnet, ikke SMS

www.kreativyoga.dk



EFTERÅR
2018

KREATIV YOGA SKOLE



YOGA BEING

Yoga, du bliver glad af





YOGA BEING

- EN UGENTLIG YOGATIME ER ET SKUB I DEN RIGTIGE RETNING

Når du har været til yoga, kan du mærke, at du har det bedre både i kroppen og rent mentalt. Du kan have en følelse at have mere overskud fysisk og psykisk, du føler dig mere afslappet eller energisk, din søvn bliver dybere, og skavanker og smerter kan reduceres eller helt forsvinde.

YOGA FOR ALLE Er du typen, der har tendens til tankemylder og søvnbesvær? Yoga Being bruger yogaen målrettet til at reducere stress. Du får hjælp til at opnå en større kropsbevidsthed i en tryk atmosfære med dybdegående instruktioner. Vi lægger vægt på en uformel tone, tryghed og hyggelig omgangsform, hvor der tages individuelle hensyn til fysisk formåen og særlige behov. Undervisningen kan spænde fra dynamisk sved-på-panden-yoga til meditativ slow-yoga og special-programmer for fx skuldre og nakke.

VI HAR MANGE SPECIALHOLD med færre deltagere og fokus på bla. ryg, KOL og astma, skulder og nakke, (markeret med * på holdlisten). Mange knogle-, led og muskellidelser forårsager alvorlige smerter, som yoga kan afhjælpe.

DU MELDER DIG TIL et fast ugentligt hold, hvor du lærer de andre deltagere at kende, og hvor undervisningen bygges op i løbet af sæsonen og tilpasses deltagerne. Vi er en selvstændig aftenskole under Dansk Oplysnings Forbund. En prøvetime koster 50,- kr. Du er velkommen til at ringe til en af underviserne for mere info – se på bagsiden.

YOGAHOLDENE
STARTER I
UGE 36 FRA
3. SEPTEMBER
2018

PRIS:

15 gange / 30 lektioner – kr. 1.495,-
Nedsat pris for pensionister / ledige / studerende: kr. 1.245,-
Mobile pay 67390 / Netbank 3409 12007426
– husk at skrive holdnummer, navn, adresse, tlf, mail

DAG / HOLD	TID	UNDERVISER
MANDAG		
18201*	9.00 - 10.30	Anki
18202*	11.00 - 12.30	Anki
18203*	13.00 - 14.30	Wanda
18204	17.30 - 19.00	Lotte
18205	19.15 - 20.45	Niels
TIRSDAG		
18206*	9.00 - 10.30	Kirsten
18207*	11.00 - 12.30	Kirsten
18208*	15.00 - 16.30	Anki
18209*	16.00 - 17.30 / lille sal	Sanne
18210	17.00 - 18.30	
18212*	19.00 - 20.30	Wanda
ONSDAG		
18213*	11.00 - 12.30	Anki
18214*	11.00 - 12.30 / lille sal	Lisbet
18215*	15.00 - 16.30	Kirsten
18216	17.00 - 18.30	Kirsten
18217*	19.00 - 20.30	Anki
TORSdag		
18219*	12.00 - 13.30	Kirsten
<i>Yogalæreruddannelse</i>	<i>15.00 - 19.00</i>	<i>Kirsten</i>
FREDAG		
18222*	10.00 - 11.30	Anki
18223*	12.00 - 13.30	Anki

Vi underviser i **HATHA YOGA** alle dage og i **QI GONG** onsdag kl. 11.
Hold markeret med * er specialhold med færre elever og større fokus på den enkelte. Se WWW.KREATIVYOGA.DK



FÅ DET GODT I HYGGELIGE OMGIVELSER