

Baggrund

Yoga Assens blev stiftet af eksamineret yogalærer Karin Bjerre i 2009. Vi er medlem af foreningen Dansk Yoga, der er Danmarks største sammenslutning af professionelle yogalærere fra hele landet.

Som medlem af Dansk Yoga skal man have gennemgået foreningens 2-årige uddannelse, der udover de grundlæggende principper for yoga også indbefatter undervisning i fag som pædagogik, psykologi og fysiologi. Dansk Yoga arrangerer desuden løbende efteruddannelse for sine medlemmer.

Som yogalærere uddannet af Dansk Yoga har vi en forståelse for yogaens indflydelse på menneskets anatomi og kan tilpasse vores undervisning til de enkelte holds og endda den enkelte elevs behov.

"Jeg dyrker yoga for at gøre noget godt for mig selv og holde mig smidig. Nu kan jeg slet ikke undvære yogaen og sammenholdet på holdet, hvor jeg har fået nogle fantastiske veninder."

Giselamira Bandelow, Assens



Yoga Assens
-for krop og sjæl

Arena Assens · Rådhus Allé 25 · 5610 Assens · Tlf.: 4057 6087 · E-mail: danskyyogaassens@yahoo.dk



Yoga for alle

Yoga stammer fra Indien og går mere end 2000 år tilbage i tiden. I Vesten har man dyrket yoga siden begyndelsen af det 20. århundrede, og træningsformen er i dag blevet en del af et sundt liv for mange danskere.

Yoga øger kroppens vitalitet og skaber balance fysisk og mentalt. Træningen smidiggør og styrker muskler og led og har en god indvirkning på åndedræt, kredsløb, indre organer, immunforsvar og nervesystem. Når du er færdig med din yogatime, er du og din krop blevet påvirket, stimuleret og tilført ny energi.

Vores elever er både unge og ældre, mænd og kvinder med meget forskellige behov og tilgange til yogaundervisningen. Lige fra golfspilleren, der vil styrke sit spil, til den gravide, der bruger yogaen som fødselsforberedelse. Book gerne en gratis prøvetime og se om yoga er noget for dig.

Se holdkalender, sæson og priser på www.danskyogaassens.dk



Yoga Assens
-for krop og sjæl

Arena Assens · Rådhus Allé 25 · 5610 Assens · Tlf.: 4057 6087 · E-mail: danskyyogaassens@yahoo.dk

Yoga hold

Hos Yoga Assens tager vi udgangspunkt i de klassiske yogastilinger. Vi arbejder med hele kroppen gennem styrkende og smiddiggørende øvelser og arbejder med åndedræt og balance. Hver lektion varer 90 minutter og afsluttes med afspænding.

Yoga på alle niveauer Vi har hold til nybegynderen, den lidt øvede og den meget øvede, der har dyrket yoga i mange år. Vi tilpasser niveauet og bruger yogaens grundprincipper.

Yoga med hensyn Holdet er for dig, der har et fysisk problem f.eks. gig, astma, sclerose eller ryggen, der skal tages hensyn til. Vi tilrettelægger undervisningen, så hver enkelt elev tilgodeses.

Yoga mod stress Yoga er en af mange metoder til at håndtere både psykisk og fysisk stress, der er belastende for organismen. Vores undervisning er baseret på øvelser, der fremmer den indre ro og balance og består af fysiske øvelser kombineret med åndedræts teknikker og afspænding.



*"Jeg havde en meget dårlig ryg.
Yoga har givet mig smidigheden,
styrken og velværet tilbage i min krop."*

Vibeke Dyhr, Assens

Yoga hold

Yoga for gravide og nybagte mødre Vha. yoga får du en fysisk og mental styrke og indre balance, der gør dig i stand til at klare de udfordringer, som venter forude. Du kan deltage fra 16. graviditetsuge. Efter fødslen hjælper vi dig desuden med at restituere din krop med fokus på mave og bækkenbund. Tag gerne baby med.

Tema Yoga Er I en større gruppe, der ønsker at modtage yoga-undervisning med et bestemt formål, planlægger og gennemfører vi undervisningstimen eller diverse workshops bl.a. de 5 Tibetanere i samarbejde med jer. Vi arrangerer f.eks. undervisning for virksomheder og deres ansatte og for sportsklubber - evt. som et spændende supplement til kursusdage eller teambuilding arrangementer.

Yoga kun for dig Skulle du af forskellige årsager ikke ønske eller have mulighed for at deltage på vores almindelige yogahold, arrangerer vi også gerne enetimer. Ligesom vi kan udarbejde et personligt yogaprogram til dig, der måtte ønske dette.

Book en gratis prøvetime på www.danskyogaassens.dk