



Workshop med Josephine Selander

Tromsø 13-15 mai, InSpire yogastudio, Kvaløyveien 304

Yoga är en ganska unik metod som kombinerar fysisk aktivitet, andning, meditation, vila och filosofi. Utifrån Josephines senaste bok *Filosofi som terapi: verktyg för levnadskonst* och utifrån viryans smarta biomekanik utforskar vi hur yogan kan rymma terapeutiska moment – för såväl kropp som knopp.

Fredag 13/5

kl. 17.00-19.00

Happy feet.

Det är lätt att ta fötterna för givet. I den här klassen nördar vi loss med specifika övningar och asanor för att stärka fötterna. Och för att grunda sinnet.

Lördag 14/5

9.30 – 12.00

Smarta och kul övergångar.

En annorlunda vinyasaklass. I såväl yogan som i verkliga livet består vårt "varande" av förflyttningar och övergångar. Under den här förmiddagen jobbar vi med smarta biomekaniska tips hur vi kan göra hälsosamma förflyttningar ur tre perspektiv: Dels i din befintliga yogapraktik. Dels hur medvetna förflyttningar kommer att påverka ditt fysiska välmående i vardagen. Och sist men inte minst: kan vi ha ett filosofiskt förhållningssätt till livets "mellanrum" som blir hjälpsamt för oss ur ett psykologiskt perspektiv?

Kl. 14.30 har vi info- og frågestund om Nordiska yogainstitutets yogal rutarb dningar.

14.00 – 16.30

Slow flow & andning.

Den här eftermiddagen kombinerar vi viryayoga med tekniker från Feldenkraist metoden. Med små r relsef r ndringar upptäcker vi store skillnader i kroppen. Samtidig laborerer vi med hur du kan  teruppt cke andningen i din asanatr ning.

Söndag 15/5

9.00 – 11.00

Axlar & höfter

Axlarna  r   ena sidan en ganske rörlig led, medan höfterna har en tendens   opplevas som lite stelare. Idag jobbar vi med hur vi kan få både ökad rörlighet og styrka i de h r två centrale lederna i kroppen.

Josephine Selander

Josephine  r grundare till Nordiska Yogainstitutet og initiativtagare till viryayoga og rehybyoga. Josephine  r E-RYT 500 (Experienced Registered Yoga Teacher) inom Yoga Alliance og utbildar yogalärare i Sverige, Norge, Spanen og Indien. Josephine har en masterexamen i idéhistoria og doktorerer i historia om hur buddhistiske praktiker implementerats i psykologin under 1900-talet. Hon har skrivit flere böcker om yoga og  r aktuell med pocketboken *Filosofi som terapi: verkt g f r levnadskonst*.

Pris

Fre+L r+s n 1700,-

Fredag eller söndag 500,-

Lördag fm eller em 600,-

P melding og informasjon:

torunn@balanseilivet.no , tlf. 91722591

