



## Magnus Appelberg's 'Yoga Anatomi'

13-15 september 2013

Nu kör vi första helgintensiven på I AM YOGA och vi rekommenderar varmt Magnus som lärare då han inte bara har en väldig kunskap om yogans anatomi utan även lämnar varje elev med en känsla av glädje och energi.

Nybörjare eller van yogautövare, om du vill få en riktig energikick när hösten börjar sitt intåg är den här kursen ett ypperligt tillfälle.

Alla nivåer med extra  
Nybörjarintroduktion!

**I AM YOGA** ★  
LULEÅ YOGA & MINDFULNESS

## Magnus Appelberg's 'Yoga Anatomi'

Kursens tema i höst är just 'Yoga Anatomi' och känner du att du kanske vill ha en större förståelse för yogans positioner eller om du har en skada som du tycker håller dig tillbaka, är det precis det vi ska fokusera på på eftermiddagsklasserna. Och sen är det ju allt det andra.....

Den här helgkursen passar både dig som är nybörjare och dig som utövar yoga regelbundet. Eftermiddagsklasserna är gemensamma medan morgnarna är vikta för dig som är van, kan litegrann, eller i alla fall har ett hum om hur Ashtangayogans sekvens ser ut. Förmiddagarna är nybörjarintroduktion!

Vi kommer bjuda på frukost, tilltugg och förfriskningar och lägger stor vikt vid att skapa gemenskap och en trevlig, generös och tillgänglig stämning. Alla är välkomna! Magnus klasser brukar bjuda på mycket humor och intressanta diskussioner medan dagliga ledda meditationer ger fokus och närvaro.

Varmt välkomna på I AM YOGA i Luleå 13-15:e september!

### Schema

**Fredag 13/9** • 16:30-17:00- Mingel/Lättare förfriskningar.  
17:00-19:15- Gemensam klass "Styrka och balans" samt 15 minuters avslutande ledd meditation.

**Lördag 14/9** • 07:30-10:00- Morgonmysore (individuella starttider).  
10:15-12:15- Nybörjarintroduktion del 1. 13:00-15:15- Gemensam klass "Bakåtböjningarnas teknik" samt 15 minuters avslutande ledd meditation. 15:15-16:15- Mingel och förfriskningar.

**Söndag 15/9** • 07:30-10:00- Morgonmysore (individuella starttider).  
10:15-11:00 Brunchmingel. 11:00-13:00 Nybörjarintroduktion del 2.  
13:00-15:30 Gemensam klass "Att återhämta sig från skador" Inleds med ledd meditation. 15:30-16:00 Mingel och förfriskningar

**Pris: 950:- för hela helgen eller 250:-/klass**

★  
**I AM YOGA** ★  
LULEÅ YOGA & MINDFULNESS

Skeppsbrogatan 48, Luleå • 070-3087338 • helena@iamyogalulea.com

[WWW.IAMYOGALULEA.COM](http://WWW.IAMYOGALULEA.COM)