

## Body & Mind mini workshop onsdager kl 18.25-19.25

uke / week	Tema / theme
33 (16.08.)	<b>Intro yoga (English)</b> What is yoga? Am I flexible enough to come to class? These and other FAQ will be answered, and we'll go through some basic yoga poses.
34 (23.08.)	<b>Intro yoga (norsk)</b> Hva er yoga? Er det noe for meg? Hva kan du forvente i en yogaklasse? Vi går gjennom noen av mest stilte spørsmålene og prøver oss på noen grunnleggende stillinger.
35 (30.08.)	<b>Yogasana lab week 1 (English)</b> We explore alignment principles in standing yoga poses. Beginners and experienced practitioners welcome. If there are participants who do not speak Norwegian, this class will be taught in English.
36 (06.09.)	<b>Yogasana lab week 2 (English)</b> This week we focus on the principles of forward folds in yoga and learn a classic sun salutation. Attendance at the previous class on standing poses is highly recommended, but not mandatory. Beginners and experienced practitioners welcome. If there are participants who do not speak Norwegian, this class will be taught in English.
37 (13.09.)	<b>Yogasana lab week 3 (English)</b> We learn a new sun salutation and principles for safe backbends during yoga practice. Attendance at the previous two classes on standing poses and forward folds is highly recommended, but not mandatory. Beginners and experienced practitioners welcome. If there are participants who do not speak Norwegian, this class will be taught in English.
38 (20.09.)	<b>Yogasana lab week 4 (English)</b> In this last class, we will learn the sun salutation A from the ashtanga yoga method, and look at principles for inversions and in particular how to build strength and confidence in handstand. Attendance at the previous three classes in this series is highly recommended, but not mandatory. Beginners and experienced practitioners welcome. If there are participants who do not speak Norwegian, this class will be taught in English.
39 (27.09.)	<b>Yogasana lab uke 1 (norsk)</b> Ny runde med Yogasana lab. Timene inneholder det samme fra uke til uke som i første runde, men denne gangen foregår alt på norsk. Yogasana lab timene er fine for deg som er ny yogi eller ønsker å få repetert og videreutviklet egen teknikk. Første uke har hovedfokus på stående stillinger.
40 (04.10.)	<b>Yogasana lab uke 2 (norsk)</b> Drømmer du om å nå ned til gulvet med strake knær? Ja, da må du komme på denne timen! Og kom gjerne sjøl om du allerede er mjuk :-). Vi jobber med foroverbøyer, og ser på hvordan disse kan tilpasses ulike fysiske forutsetninger. Det anbefales at du har fått med deg minst en av øktene med stående stillinger, men det er ikke obligatorisk. Fremdeles åpent for både ferskinger og erfarne yogier.
41 (11.10.)	<b>Yogasana lab uke 3 (norsk)</b> Mange med vonde rygger kvier seg til bakoverbøyingene i yogatimer. I denne økta går vi gjennom prinsipper som gjør bakoverbøyinger trygge og smertefrie. Det blir også undervist en ny solhilsen. Det er fint hvis du har fått med deg yogasana lab uke 1 og 2 først, men det er ikke obligatorisk. Alle er varmt velkomne!

42 (18.10.)	<b>Yogasana lab week 4 (norsk)</b> Vi vet at opp-ned-stillinger som håndstående og hodestående kan virke uopnåelige, og dermed demotiverende. I denne timen går vi gjennom noen tips og triks som kan gjøre disse stillingene mer tilgjengelige og morsommere å jobbe med! Vi snakker også om meditasjon og andre sentrale begrep som du møter i yogatimer på senteret.
43 (25.10.)	<b>Yoga for løpere (norsk)</b> En yogatime som er skreddersydd deg som løper mye, men selvfølgelig er joggere og yogier også varmt velkomne.
44 (01.11.)	<b>Yoga for løpere (norsk)</b> Som forrige uke.
45 (08.11.)	<b>Endring: Yogahjul (norsk)</b> Introduksjon av de nye yogahjulene vi har kjøpt inn, blant annet hvordan de kan brukes til å modifisere stillinger, komme dypere inn i stillinger og som et redskap for å videreutvikle egen praksis. Mer informasjon kommer på Facebook-siden når timene nærmer seg.
46 (15.11.)	<b>Yogahjul (norsk)</b> samme som forrige uke
47 (22.11.)	<b>Yoga for stressa studenter (og andre) (norsk)</b> Vi jobber med pust og avspenning. Timen er perfekt i oppkjøring til eksamen, og / eller hvis du synes du kan trenge å koble av og roe ned av andre grunner.
48 (29.11.)	<b>Yoga for stressa studenter (og andre) (norsk)</b> Som forrige uke