

## **YOGAKURS**

Yogalærer og kommende psykolog Kari Ebbesen Karlsen kan nå tilby yogakurs i flotte omgivelser på Havnomaden.

Hvis dere er en gruppe på minimum 8 deltakere kan jeg arrangere et to dagers kurs i løpet av juli måned.

### **DAG 1:**

**Yoga x 1,5 time på formiddag**

**Yoga x 1,5 time på ettermiddag**

### **DAG 2:**

**Yoga x 1,5 time på formiddag**

**Yoga x 1,5 time på ettermiddag**

**Pris: 800 kr**

#### **Om kurset**

Det vil bli undervist fra Hatha yoga tradisjonen med en kombinasjon av fysiske øvelser, pusteteknikker, avspenning og oppmerksomhetstrening. Det vil være fokus på kroppsbevissthet, fri pust, konsentrasjon og ro. Yoga er bevegelser og stillinger som gjøres med tilstedeværelse. Pusten brukes som et fokus i all yoga, som et virkemiddel til avspenning, til økt bevegelse, for koordinasjon og styrke. Gjennom tilstedeværelse i kroppen og pusten kommer du nærmere deg selv. Yoga gir både energi og ro. Teknikkene som undervises skal være enkelt å kunne gjøre på egenhånd.

#### **Yogalærer Kari Ebbesen Karlsen**

Har 3,5 års utdanning som yogalærer ved Yogaskolen i Oslo. Har praktisert yoga og meditasjon siden 2000 og har arbeidet ved flere yogaskoler i Oslo. Blir ferdigutdannet psykolog våren 2012 ved Universitetet i Oslo. Har gjort studien "Yoga som terapeutisk verktøy for kvinner med spiseforstyrrelser", som viste at yoga ga mindre symptomer i forhold til spiseforstyrrelser.

#### **Kontaktinfo:**

**Kari Ebbesen Karlsen**

[ebbesenkari@gmail.com](mailto:ebbesenkari@gmail.com)

**Tel: 93 08 34 83**

NB: Forkunnskap til yoga er ikke nødvendig