



Yogahuset, Prästgårdsgatan 11, Piteå.

LOGI

På övervakning i Yogahuset kan vi erbjuda enklare logi för 100 kr/natt. Det finns kök med kyl/frys, mikro och spis samt toalett med dusch. Ta med egna sängkläder.

Piteå Vandrarhem, 0911-158 80
Pris från: del i dubbelrum ca 180 kr

Piteå Stadshotell 0911-23 40 00
Pris från: Enkelrum ca 890 kr,
dubbelrum 1050 kr

Skoogs Cityhotell 0911-10 000
Pris från: Enkelrum ca 725 kr,
dubbelrum ca 925 kr

Alla tre boendalternativen ligger
ca 300 m från Yogahuset.

ATT RESA TILL PITEÅ

Flyg från Arlanda till Luleå Airport med
www.norwegian.se eller www.sas.se.
Åk direktflyg från Göteborg med
www.cityairline.com

FLYGTAXI

Det finns inga flygbussar till Piteå
så vi rekommenderar Flygtaxi.
Pris för delad flygtaxi är 216 kr vid
bokning på www.flygtaxi.se.
(Priset gäller för på- och avstigning
vid Piteå Stadshotell som ligger
ca 300 m från Yogahuset).

Tredagars workshop med Bobby Clennell från New York 6 - 8 maj 2011



I samband med att Kristina var i Pune februari 2010 lärde hon känna Iyengar yogaläraren, författaren och illustratören Bobby Clennell från New York, USA. Nu kommer Bobby till Piteå för att hålla en workshop som handlar om hur kvinnor kan anpassa sin yogapraktik till sin hormonella cykel.

Kursen vänder sig till dig som har tränat Iyengar yoga i minst ett år. Välkommen till Iyengar Yogaskolan i Piteå och en spännande workshop med Bobby Clennell.

Iyengar Yogaskolan
0911-20 01 01

www.iyengaryoga.se



IYENGAR YOGASKOLAN

Iyengar Yogaskolan
0911-20 01 01

www.iyengaryoga.se



IYENGAR YOGASKOLAN

Bobby Clennell

Bobby Clennell är född i England men är sedan 1989 bosatt i New York i USA. Sin första resa till Pune gjorde hon redan 1975 tillsammans med sin man och deras två söner för att träna yoga med Guru Ji B.K.S Iyengar.

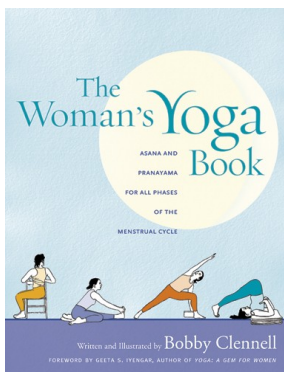
Bobby började undervisa Iyengar Yoga 1977 i Covent Garden i London, samma år som hon blev certifierad lärare. 1989 flyttade hon till New York och bytte då sin 20 år långa karriär inom tecknad film till att bli Iyengar yogalärare på heltid.

Bobby är en mycket omtyckt och erfaren yogalärare som regelbundet åker till Pune för att träna yoga med familjen Iyengar. Hennes specialkunskap inom yoga ligger i att ta hand om kvinnans hormonella problem och kvinnor som har haft eller har bröstcancer.

Bobby Clennell är författare och illustratör till den omtyckta boken *"The Women's Yoga Book"*. I sin bok ger hon tydliga och bra exempel på hur en kvinna kan anpassa sin yogapraktik till sin menstruationscykeln.

I boken *"Props and Ailments"* har hon sammanställt ritningar på de hjälpmedel som man använder inom Iyengar Yoga.

För mer information om Bobby Clennell besök hennes hemsida: www.bobbyclennell.com.



TIDER*

Fredag 6 maj

Registrering från kl. 9:30
10:00-13:00 Asanas
13:00-15:00 Lunch
15:00-17:00 Asanas

Lördag 7 maj

09:30-12:00 Mensprogram
12:00-14:00 Lunch
14:00-17:00 Klimakterieprogram

Söndag 8 maj

08:30-11:00 Breast health
11:00-12:00 Lunch

12:00-13:30 Bröstcancerpatienter
Passet för bröstcancerpatienter är kostnadsfritt och är bara öppet för dig som har haft eller har bröstcancer.

** med reservation för ändringar.*

UTRUSTNING

Ta med din egen yogamatta, övrig utrustning finns att låna.

MÅLTIDER

Vegetarisk lunch kan bokas (i samband med anmälan) för alla 3 dagarna, Lunchen betalas kontant under kursen. Pris 85 kr per dag.

LOKAL

Utbildningen hålls i vår egen lokal i centrala Piteå, Yogahuset Prästgårdsgatan 11.

PARKERING

Enklast är att parkera bilen på gratis-parkeringen bakom Pizzeria Viking (vid kanalen) Malmgatan/-Trädgårdsgatan. Här kan du lämna bilen hela dagen. Annars gäller p-skiva med 2 timmars fri parkering och sedan måste bilen flyttas.

PRISER

Du kan välja att delta på valfria delar av helkursen.

Fre & lördag samt söndag fm. 2000 kr
Heldag fredag: 950 kr
Heldag lördag: 1000 kr
Lördag förmiddag: 500 kr
Lördag eftermiddag: 600 kr
Söndag förmiddag: 500 kr

Anmälningsavgiften på 500 kr återbetalas inte vid avbokning.

ANMÄLAN OCH INFORMATION

För anmälan och mer information, kontakta Kristina Berglund.
Tel: 0911-20 01 01
E-post: kristina@iyengaryoga.se

Kursen anordnas av Iyengar Yogaskolan. På hemsidan: www.iyengaryoga.se, hittar du aktuell information om våra lektioner och kurser. Anmäl dig till vår e-postlista så hålls du uppdaterad om vad som är på gång via våra nyhetsbrev.