



Iyengar yoga

Belangrijk en kenmerkend voor **Iyengar yoga** is het ontwikkelen van alignment, innerlijke kracht en concentratie. De effecten ervan zijn een bewustere lichaamshouding, minder lichamelijke klachten en een heerlijk welbevinden. Het versterkt je levensenergie en verandert je bewustzijn.

Kom het ervaren en neem een **proefles**, bel of mail even van te voren.

De yogalessen

De reguliere yogalessen zijn ingedeeld naar **beginners** (geen tot weinig ervaring in Iyengar yoga), **algemeen niveau** (les met o.a. kop- en schouderstand) en **gevorderd** (alle soorten houdingen, verdieping, langer in houdingen blijven).

Therapieles is voor mensen die vanwege specifieke klachten of omstandigheden meer tijd en aandacht nodig hebben. Alleen mogelijk na afspraak met Berber en een intakegesprek.

Restoratieve yoga is tegen stress en vermoeidheid.

Pranayama is beheersing/controleren van de ademhaling. Voor deze les is minimaal één jaar ervaring met Iyengar yoga vereist!

Voor mensen die in de buurt wonen/werken is er een **1-uursles** (met aangepaste tarieven) voor yoga tijdens de lunch (op maandag) of vóór het werk (op vrijdag).

Bij de **55plus-les** wordt op een iets rustiger tempo gewerkt. Er wordt nadruk gelegd op een goed gebruik van de yoga hulpmiddelen, om het lichaam waar nodig te ondersteunen en optimaal te kunnen verlengen.

Iedere week is er een les uitsluitend voor **mannen** (ook de docent is een man). Er wordt gewerkt aan kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid.

Voor vrouwen die al yoga-ervaring hebben en zwanger zijn geworden is er een **zwangerenles**. De asana's worden aangepast aan de individuele leerling.

Kinderen (vanaf 6 jaar)

De lesblokken van 10 lessen starten 15 feb, 9 mei en na de zomervakantie 5 sept. Proefflessen voor nieuwe kinderen zijn mogelijk. Geen lessen in de schoolvakanties.

Jongeren (vanaf 13 jaar)

Voor diegene die te oud zijn voor de kinderlessen en te jong voor de volwassenenlessen. De lesblokken starten 16 feb, 10 mei en na de zomervakantie 6 sept.

Themaworkshops

Voor verdieping in de yoga.

Naast het doen van asana's (yoghoudingen) wordt er aandacht besteed aan pranayama en aan yogafilosofie of anatomie. *Enige ervaring met Iyengar yoga vereist.*

Data: zaterdag 14 jan, 18 feb, 10 mrt, 14 apr, 12 mei, 9 jun, 15 sep, 20 okt, 10 nov, 8 dec 2012.

Tijd: 10:45 – 16:45 (incl. lunchpauze)

Aanmelden: per email of via de inschrijffijl in de studio. Maak € 55,- over op bankrekening 417 792 948 van Iyengar Yoga Zeeburg, Amsterdam o.v.v. naam deelnemer en datum workshop.

Zomerweekworkshop 1 t/m 7 juli 2012

een week lang, iedere ochtend, intensief yoga doen

Programma: 9:00-12:30 uur incl. pauze.

Aanmelden per email of via inschrijffijl in de studio.

Inschrijven per dag mogelijk: 36,-

6 of 7 dagen: € 198,-

Vrij oefenen

Dinsdag van 09:00 tot 12:00 uur, vrijdag van 16:00 tot 18:00 en zaterdag van 10:45 tot 12:45 (als er geen themaworkshop is) is het mogelijk zelfstandig in de studio te oefenen. Van tevoren opgeven, per email of sms.

Tarieven

proefles (eenmalig) € 9,-

losse les € 14,-

losse les (1-uursles) € 10,-

proefmaand (4 lessen) € 45,-

10-rittenkaart (3 mndn geldig) € 110,-

10-rittenkaart (1-uursles 3 mndn geldig) € 80,-

20-rittenkaart (3 mndn geldig) € 190,-

passe-partout (3 mndn geldig) € 220,-

8-ritten therapie (3 mndn geldig) € 144,-

therapie intakegesprek € 20,-

kind losse les/proefles € 7,-

kind 10 lessen € 55,-

jongere losse les/proefles € 9,-

jongere 10 lessen € 70,-

vrij oefenen € 5,-

Opleiding

In september 2012 start een nieuwe driejarige opleiding tot Iyengar yogaleraar.

In april 2012 starten de trainingen voor de Intermediate Junior Certificaten (examens in maart 2013).

Zie website voor volledig programma.