

Grunnnámskeið í jóga

4. mars – 10. apríl



MS-félagið býður upp á 6 vikna grunnnámskeið í jóga ef næg þátttaka næst.

Kennt verður 2 daga í viku í 75 mín. í senn; mánudaga og miðvikudaga kl. 16:15 til 17:30.

Námskeiðið verður haldið í tækjasal MS-Setursins að Sléttuvegi 5.

Farið verður vel og ítarlega í helstu grunnatriði jóga, jógastöður og öndunaræfingar.

Hver tími endar svo á yoga nidra, góðri slökun þar sem nemandinn er leiddur djúpt inn í heim slökunar. Nemandinn lærir m.a. að þekkja betur sinn eigin líkama, öðlast meiri styrk og teygjanleika, fara inn á við og ná betra jafnvægi huga og líkama.

Jóga er frábært til að vinna gegn steitu, kvíða, stírdleika, bakverkjum sem og öðrum verkjum stoðkerfisins. Jóga hefur verið iðkað svo lengi sem menn muna og hefur notið vaxandi vinsælda í okkar vestræna heimi síðustu áratugina.

Jóga er iðkað til þess að fá jafnvægi, jafnvægi milli huga, líkama og sálar. Léttar teygjur, beita líkamanum rétt, opna fyrir orkuflæði líkamans, öndunaræfingar, fara inn á við og komast í tengingu við sjálfan sig.

Það geta allir gert jóga, konur, karlar, stórir sem smáir og í öllu ásigkomulagi.

Best er að koma í þægilegum fötum. Jógadýnur og teppi eru á staðnum en auðvitað er velkomid að koma með sitt eigið.

Takmörkuð pláss eru á námskeiðið.

Hægt er að skrá sig [rafrænt á vefsíðunni](#), senda póst á msfelag@msfelag.is eða í síma 568-8620.

Námskeiðið er nidurgreitt af MS-félaginu og kostar 10.000 kr. fyrir félagsmenn.

Þarf að greiðast fyrir 20. febrúar.

Ég er menntaður jógakennari, heilsunuddari og sjúkralíði.

Ég hef lært jóga og fengið kennararéttindi bæði hér heima og á Indlandi.

Ég þekki MS-sjúkdóminn vel bæði í gegnum vinnu og persónulega þar sem ég er sjálf með MS.

Kærleikskvedja,

Svava