

NORDISK
YOGA



Velkommen til Nordisk Yoga

Giv dig selv et pusterum, hvor du forkæler krop og sind i behagelige omgivelser

Når du deltager på et yogahold hos Nordisk Yoga, oplever du at være til stede i nuet, og at sindet får ro. Store lyse lokaler danner en smuk ramme om denne ro. Her arbejder du koncentreret med øvelser, der giver dig styrke og smidighed, så du kan gå hjem fuld af energi og velvære. Yoga er for alle, og bidrager til et godt helbred. Yoga giver ro, nærvær og balance - vigtige komponenter i et aktivt og lykkeligt liv.

Professionel instruktion

Nordisk Yoga har eksisteret i Odense siden 1983. I dag er vi et team af erfarne og veluddannede yogalærere, der brænder for at undervise. Vi lægger vægt på en professionel og grundig instruktion, der tager hensyn til den enkelte elev i en afslappet atmosfære.

Nordisk Yoga tilbyder undervisning i en bred vifte af yogaens specialer. Du kan derfor få kvalificeret undervisning, i den yogagren, som passer til dig: Hatha-, Dynamisk Ashtanga-, Yin yoga- og Iyengar Yoga samt Pilates.

Nordisk Yoga tilbyder også undervisning i motorik for spædbørn, baby massage og hypnose i forbindelse med fødsel.

Store lyse lokaler

Du finder os centralt placeret i Thrige Firkanten tæt ved Bazar Fyn. Vores lokaler

er store og lyse, og vi har indrettet dem specielt til yoga og pilates undervisning. De er udstyret med skridsikre liggeunderlag, futon-madrasser, tæpper og andet udstyr. Derudover har vi omklædningsrum, toiletter og tekøkken. Vi glæder os til at se dig til undervisning, foredrag eller workshops.

Andre aktiviteter

Nordisk Yoga tilbyder kurser og enetimer indenfor vores forskellige udbud af undervisning. Vi tager ud til virksomheder, institutioner, mødregrupper og polterabend. Ring eller mail til os og hør nærmere. Vi afholder foredrag og weekendkurser samt tarmskylning. Se hjemmesiden for de sidste nyheder.

Butik

Nordisk Yoga sælger yogabøger, madrasser, bæltter, øjenpudder, afspændings CD'er, DVD for gravide, næseskylningskander samt T-shirts.

Yogaformer og undervisere

På de næste to opslag kan du læse om de forskellige yogaformer og om undviserne.

Du kan se holdskema, nyheder, foredrag, workshops etc. på:

www.nordiskyoga.dk



Yoga former

Yoga har gennem mange tusinde år udviklet sig til et system, som handler om menneskets vækst og sundhed

Hatha Yoga

Hatha yoga smidiggør kroppen og virker spændingsfrigørende.

Vi arbejder med dybe og intense stræk, hvor stillingerne ofte gentages, og der bygges op til sværere variationer. Nogle øvelser kræver koncentration andre balance eller udholdenhed.

Bevidst brug af åndedrætsøvelser bidrager til at give dig ro i sindet og stabiliserer dine følelser, idet ændringer af åndedrættets rytme indvirker positivt på nervesystemet.

Yoga Nidra (meditativ dybdeafspænding) og meditation hjælper dig til at give slip på mental og fysisk uro. Det beroliger sindet og øger kroppens evne til at restituere sig, idet blodtrykket, stofskiftet samt hormon- og immunforsvaret stimuleres positivt.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga opbygger styrke, udholdenhed og balance. Desuden giver vinyasa yoga øget smidighed og forbedrer kvaliteten af både vejtrækning, kredsløb og koncentration. Dette medvirker til at reducere stress og spændinger i led og muskler, udbalancer ubalancer i kroppen, disciplinerer sindet, og giver større kropsbevidsthed, velvære og vitalitet.

Vinyasa Yoga er en dynamisk og kraftfuld yogaform, hvor vi arbejder med hele kroppen gennem en kombination af flydende bevægelser i et flow, og stillinger med et koncentreret åndedræt som den røde tråd.

Vinyasa Yoga er med andre ord en holistisk praksis, der efterlader dig med følelsen af et roligt fokuseret sind, i en stærk, balanceret og velfungerende krop. Vinyasa Yoga er udsprunget fra Iyengar- og Asthanga yoga, men har en mere udogmatisk og legende tilgang til serier og struktur.

Klasserne afsluttes altid med afspænding/meditation, for at øvelsernes virkning bundfæles, samt at krop og sind får mulighed for at "finde" hinanden gennem oplevelsen af indre ro, nærvær og fordybelse.

Dynamisk Ashtanga yoga

Dynamisk Ashtanga yoga giver udøveren et øget energiniveau og en udrensende indre varme.

Denne yogaform er en kraftfuld form for yoga, som består af serier af øvelser, som udføres i et flow og med mange gentagelser, hvor åndedrættet og bevægelserne følger hinanden. Ujjayi

pranayama (psykisk åndedræt) samt kropslåse (bandhas) bruger vi til at fjerne dybtliggende spændinger og fokusere energien.

Det meditative aspekt kommer ind, når man koncentrerer sig om kroppen og åndedrættet.

Vi bevæger os gennem enkelte, åbnende og opvarmende øvelser. Undervejs går øvelserne over til at blive mere fysiske og mentalt krævende. Undervisningen afsluttes med en afspænding. Ashtanga yoga tager udgangspunkt i Sri K. Pattabhi Jois lærer i de oprindelige østerlandske filosofier omkring yoga som vejen til en større indre ro og glæde.

Iyengar Yoga

Når du går fra en Iyengar yoga time, er det med en fornemmelse af klarhed, frihed og velvære i krop og sind. Denne yogaform, som er grundlagt af BKS Iyengar, er karakteristisk ved sin grundige undervisning i de klassiske yoga stillinger med særlig vægt på aktive stræk, præcision og lige linjer i kroppen. Dette øger gennemstrømningen af energi i kroppen, og det detaljerede arbejde med stillingerne styrker koncentrationen og evnen til at være til stede i nuet.

Der bruges specielt yogaudstyr som bæltter, klodser og tæpper til at hjælpe eleverne ind i stillinger, som måske ellers ikke var mulige på grund af stivhed, skader eller svaghed.

Yin Yoga

Giver dig en øget smidighed og bevægelighed af kroppen, samtidig med at stilen også er kendt for sine stressreducerende egenskaber.

I timen praktiserer vi forskellige former for bevægelser lige fra dynamisk flow til stilsiddende meditation. Mange af stillingerne bliver udført i længere tid, så vi mærker vores krops fysiske grænser og samtidig giver slip på muskelspændinger. Yin yoga arbejder på et dybere plan, hvor det går ind og stimulerer knogler og de tilhæftede ligamenter. Da mange af stillingerne således påvirker bindevævet direkte, hjælper de kroppen med at udskille affaldsstoffer.

Mindfulness og yoga

En effektiv kombination af yogaens tusindårige filosofi og praksis og den umiddelbart tilgængelige og buddhistisk inspirerede mindfulness. En kombination der balancerer, styrker, smidiggør og bevidstgør krop, sjæl og sind.

I klasserne arbejder vi med yogaens fysiske stillinger, med åndedræsteknikker, afspænding, meditationer og med praktiske og kognitive mindfulness øvelser; alt sammen i en udogmatisk og humoristisk atmosfære med fokus på øjeblikkets muligheder. Måske for at udvikles og heles. Måske for at undgå et liv i bevidstløs automatik. Måske for at øge din modstandsdygtighed overfor det moderne menneskes akilleshæl: stress og depression. Måske for at skabe mere ro og glæde..... Målet er alt dette.

Pilates

Pilates er for dig, der gerne vil styrke og smidiggøre kroppen på en skånsom, men udfordrende måde. Pilates er teknisk svært at lære og kræver derfor stor fokusering, men alle kan uanset form og alder deltage.

Pilates er en kombination af stræk og styrkeøvelser til at træne kroppens muskler. Vejtrækning har en central plads i pilates - hver bevægelse koordineres med en ind- eller udånding. Kernen i Pilates er træning af ryggens og mavens muskler samt bækkenbunden. Vi bruger forskellige redskaber, som bolde og elastikker, for at varierer træningen

Babymotorik og stimulatik

Kurset henvender sig til dig, der vil give din baby den bedste sansemotoriske start på livet. Motorik/stimulatik består dels af tætte mor/barn-øvelser (bl.a. nogle baby-yogaøvelser) og dels af leg i redskaber, alt imens teori kobles på. Du vil blive undervist i grundlæggende sansestimulering, den gode kontakt til barnet, generel udvikling, berøring, aktivering og leg. Der vil være mulighed for at få individuelt råd og vejledning i forhold til dit barns udvikling, mens den øvrige gruppe udveksler erfaringer.

Yoga for gravide

Når du som gravid laver yoga opdager du dine ressourcer og den indre kraft, der er til stede for at støtte dig under graviditeten og under fødslen. Yoga for gravide er fødselsforberedelse for både krop og sind. På kurset underviser vi i fysiske øvelser, der tager hensyn til graviditeten. Yoga giver større kropsbevidsthed og derved større velvære og energi. De fysiske øvelser vil forebygge graviditetsgener som kramper, lænd- og fordøjelsesproblemer. Du vil gennem åndedræsteknikker opnå en større bevidsthed omkring dit åndedræt og lære at bruge vejtrækning hensigtsmæssigt. Du lærer også teknikker til håndtering af smerte samt vejtrækningsteknikker til brug under fødslen. Undervisningen afsluttes med en længere guidet dybdeafspænding. Der er hensigtsmæssigt at starte på kurset i 5-6. måned.

Efterfødselstræning

Efter en graviditet og fødsel trænger man til at "genfinde" sin krop. Den store belastning har ofte været hård ved kroppen, og det føles dejligt igen at kunne træne kroppens muskler. Det er dog vigtigt at gå langsomt i gang. Vi starter med øvelser, som styrker bækkenbunden og træner mave- og rygmuskler, således at du får et godt fundament. Øvelserne bliver efterhånden mere krævende, og du vil opleve igen at få en smidig og stærk krop. Efterfødselstræning smitter positivt af på dit humør og er vigtigt at prioritere - det giver dig overskud i en travl hverdag.

Babymassage

Øger barnets trivsel, fremmer fordøjelsen og styrker immunsystemet. Du vil opleve, at barnet bliver mere roligt og sover bedre. Kurset tager udgangspunkt i den traditionsrige indiske baby massage, hvor du gennem blid og opmærksom massage overfører din styrke og kærlighed til barnet. Gennem dybdegående og nænsom massage bliver du bedre til at læse barnets signaler og udvikler kontakten mellem jer. Massagen foregår i rolige omgivelser i et dejligt opvarmet lokale. For at du let kan fortsætte med massagen derhjemme, er materialer i form af økologisk sesamololie, liggeunderlag og en folder om baby massage inkluderet i prisen. Det anbefales at starte på kurset når barnet er ca. 2-6 mdr.

Fødselshypnose - Mindful Birth

Har sine rødder i hypnobirthing (fødselshypnose) og i positiv psykologi, samt filosofien om tankens kraft på sind, sjæl og ikke mindst kroppen. Vi arbejder med din smerte opfattelse via hypnose, hvor du lærer at bedøve dig selv ved tankens kraft. Du lærer at lytte og arbejde sammen med din krop og være opmærksom på din vejtrækning. Når du samarbejder med kroppen, og ikke modarbejder den under fødslen, nedsætter du stresshormonet kortisol. Derved kan kroppens naturlige smertestillende hormoner serotonin, oxytosin og endorfiner virke og give dig ro, balance, afslappethed og overskud til at føde uden smerte.

Yoga for børn og unge

Vi leger os gennem øvelserne – her er ingen konkurrence. Yogaen giver et godt forhold til kroppen, og man føler sig stærkere og smidigere. Balance stillingerne udfordres, og det er sjovt at være et træ, en løve eller skildpadde. Der er også tid til åndedræts- og opmærksomhedsøvelser. Vi afslutter undervisningen med afspænding, hvor man kommer på en dejlig drømmerejse.





Vivi Korn

Stifter og daglig leder af Nordisk Yoga siden 1983. For mig er yogaen min måde til at finde "hjem". Jeg er uddannet yogalærer fra Skandinavisk Yoga

og Meditationsskole i 1983. Min undervisning har sin basis i Hatha Yoga med fokus på detaljer, åndedræt og ro. Jeg er inspireret af den nyere dynamiske og aktive yogaform, blandt andet vinyasa yoga, som jeg bruger til opvarmning inden vi går over til de statiske og åbnende øvelser. Åndedrætsøvelser og Meditativ Dybdeafspænding afrunder klasserne. Mit speciale er yoga for gravide og efterfødsels træning. Ved siden af min yoga uddannelse er jeg bachelor i historie og idræt fra Syddansk Universitet.



Maria Lundgaard

Min undervisning tager udgangspunkt i den personlige oplevelse. Der er plads til nærvær, mere end sved på panden. Her er tid til at opleve

kroppen og sindet og deres særlige samspil. Min undervisning er mest baseret på den klassiske Hatha Yoga tradition, hvor du arbejder både dynamisk og statisk med særlig vægt på fordybelsen i de enkelte øvelser. Jeg er uddannet Hatha Yogalærer ved Nordisk Yoga i 2005, pædagog og motorik vejleder. Jeg underviser i babymassage og er Ka Huna massør.



Helle Olsen

Jeg ser pilates og yoga som fantastiske til at understøtte hinanden, og det giver mig ro, styrke, smidighed og overskud i hverdagen. At være opmærksom og tilsted

kan læres og trænes. Det er ikke kun din krop men også dit sind, der bliver mere smidigt og stærkt. Jeg er uddannet yogalærer hos Eva Westhoff og har gennemført 2 pilates uddannelser: Proacademy, og Stott IMP samt Iyengar yoga årskursus i Silkeborg 2010/11. Jeg er uddannet fysioterapeut og har arbejdet som dette de sidste 10 år. Pt. arbejder jeg med genoptræning i Odense kommune, et spændende arbejde, hvor jeg er med til at gøre en forskel.



Henrik Thorndal Machon

Jeg har en udogmatisk, seriøs, legende og let humoristisk tilgang til yoga. Mit første møde med yoga var i 2000, og i 2003 blev jeg uddannet

i Body Balance (Yoga-, Tai-Chi- og pilatesinspireret træningsmetode). Jeg er i gang med en certificeret Vinyasa Yogalærer uddannelse hos Ulrica Norberg/Om Yoga i Stockholm. Jeg henter min inspiration fra bl.a. Bryan Kest, Baron Baptiste, Rodney Yee og i et mindfulnessbaseret tankesæt. Ønsket med min undervisning er at hjælpe og inspirere den enkelte til at opdage og udvikle yogaens muligheder for at bidrage til større balance, vitalitet og frihed i livet. Jeg er uddannet fysioterapeut og arbejder som sådan ved siden af min undervisning.



Majbritt Young Christensen

For mig er yoga ikke kun noget, man dyrker på et hold en times tid om ugen. Udover de fysiske øvelser er det en

måde til at opnå større ro og indsigt på alle områder i livet og hverdagen. Jeg har dyrket forskellige former for yoga i over 10 år. Jeg deltager på Iyengar yoga læreruddannelsen hos Anette Lind Dyrbye og har bestået Introductory Level 1 eksamen i januar 2011. Forventer at blive færdig som certificeret Iyengar Yoga lærer i marts 2012. Jeg er uddannet på Det Fynske Musik-konservatorium og arbejder til dagligt med børn og unge i Nordfyns Musikskole. Jeg er desuden freelance musiker med et aktivt virke i Danmark og udland.



Bjarne Dam Larsen

"De betydningsfulde problemer vi har, kan ikke løses med den samme tankegang hvormed vi skabte dem" - Albert Ein-

stein. Jeg er uddannet eksistentiel psykoterapeut og coach og har en del alternative uddannelser bag mig, blandt andet en Sitha master healing uddannelse, healings instruktør og medlem af Healeringen.dk. De senere år har jeg specialiseret mig i smerte hypnose og fødselshypnose. Jeg arbejder som alternativ terapeut. Uddannet Social - og sundhedsassistent og har i mange år arbejdet med kroniske smerte patienter på OUH. T. Hvis jeg skulle sætte en titel på mig selv, ville det være en IBA titel (I have Been Around)



Heidie Marie Løvendahl

I de seneste 15 år har jeg uddannet mig og trænet hos nogle af verdens bedste yogaundervisere (Godfri Devereux, John Scott,

Liz Lark, Edward Clark og Louisa Sear) og underviser i dag i Dynamisk Ashtanga Yoga og Pilates. I min undervisning lægger jeg vægt på at eleverne lærer at lytte til kroppens behov. På den måde lægger hver især energien, hvor det mærkes rigtigt, og benytter alene min undervisning som vejledning. Min intention som yogaunderviser er, at give mine yogier en oplevelse af nærvær, balance og ro med sig selv. Formålet er at skabe en platform, igennem vejrtrækning og bevægelse, hvor man kan udforskes til at vokse og udvikle.



Gitte Brun

Jeg er autoriseret ergoterapeut og har siden 2008 været privatpraktiserende ergoterapeut. Autenticitet, humor og respekt er grundlæggende værdier i

mit arbejde. På børneområdet foretager jeg ergoterapeutisk undersøgelse og behandling af børn 0-6 år. Jeg underviser i babymotorik/stimulastik og holder foredrag om sansemotorik i daginstitutioner. På voksenområdet tilbyder jeg ergoterapeutiske samtaler til sygemeldte og coach-samtaler som sundhedsordning eller til private. Sideløbende har jeg flere kommunikationsuddannelser bl.a. en coachuddannelse fra EXPAND ApS.



Karin Lerche Sørensen

For mig er pilates en fantastisk måde at træne sin krop funktionelt på og få en bedre kropsholdning samt større kropsbevi-

dsthed. Jeg underviser i Stott Pilates® og pilates med bolde. Jeg har undervist både børn og voksne i gymnastik i mange år, og for nyligt har jeg gennemført IMP kurset indenfor Stott Pilates®. Jeg er nyuddannet kiropraktor og igang med en 2-årig kostvejleder uddannelse.



Helene Jørgensen

Bevægelse har altid været en essentiel del af mit liv. Som yngre var det gymnastik, jeg dyrkede og underviste i. Senere blev det dans, der overtog. Jeg har praktiseret Dynamisk Ashtanga Yoga siden 2001. I mine timer er leg og humor vigtigt. Jeg lægger stor

vægt på åndedrættets rolle i yogaen idet åndedrættet er det kit som binder sind og krop sammen. Uddannet sygeplejerske og arbejder på OUH.



Jette Billund

Yoga og mindfulness kan man ikke læse sig til. Dens transformerende virkninger og erkendelser opnås kun gennem træning.

Yoga har været en integreret del af mit liv i 13 år; gennem graviditeter, kriser, sorg og glæder. Mindfulness har været det i de sidste 2. Min tilgang til livet - og til undervisning - er uhøjtidelig, humoristisk, bevidst og spontan. Jeg brænder for samværet og nærværet i en undervisning, der flytter noget! Uddannet cand.mag. i idræt og engelsk samt uddannet instruktør i Mindfulness hos Kognitiv Center Fyn

Praktiske oplysninger

Tilmelding

Du kan tilmelde dig vores kurser ved at ringe, emaile eller via vores hjemmeside.

Rabat

Som studerende fyldt 18 år, pensionist eller efterlønsmodtager bosiddende i Odense Kommune kan du få rabat. Du skal informere os om, at du er berettiget til rabat ved tilmelding. Rabatten fratrækkes derefter dit kursusgebyr. Ved kursusstart skal du underskrive en "Tro og love erklæring", som vi videregiver til Odense Kommune.



Tolderlundsvej 7
5000 Odense C
tlf. 66 17 80 80

Tilbagebetaling

Tilbagebetaling kan ske indtil 7 dage inden kursusstart, herefter er tilmeldingen bindende og kursusgebyret tilbagebetales ikke.

Lektion

En undervisningslektion er på 45 minutter, der afholdes normalt ikke pause mellem lektionerne.

Kursusbevis

Du kan modtage et kursusbevis, hvis du følger 80% af kurset.

www.nordiskyoga.dk

