

Detaljert program for Yogadagen i Halden 2024 søndag 8. september



«Med dette arrangementet ønsker vi å dele gleden over yoga med enda flere her i Halden, vise dere mangfoldet som finnes, og ikke minst synliggjøre fellesskapsfølelsen mellom oss som underviser yoga»

Alice Kjølerbakken, Cecilie Jørstad, Gunn Helene Arsky og Katrine Weel Olsen,
arrangementskomiteen

Timeplan

Studio/sted	Klasse 1: kl 10.00-11.00	Klasse 2: kl 11.45-12.45	Klasse 3: kl 13.45-14.45
Namaste yoga	Yinyoga	Kundaliniyoga	Gongbad
Livsstils klinikken Halden	MediYoga Introtime	MediYoga - fokus på betennelser og inflammasjon	MediYoga - kartlegging av stress og bruk av MediYoga i stressmestring
Solkysten yoga	Hatha yoga	Rolig hatha yoga	Krystall-syngbolle lydbad
Gaia Balanse	MediYoga for indre ro, glede og energi	MediYoga for god søvn	Yoga Nidra - dyp avspenning
Annes helsestue	Gravidyoga	Mindful yoga med tibetanske riter	Yoga Nidra
Ganesha Yogastudio	Våk opp med yinyoga	Gi slipp med hvilende yoga og yoga nidra	MyoYin for bindevevet

Klasse 4: kl 15.30-17.00 på Låby skole, gymsalen

På de neste sidene finner du detaljerte beskrivelser av klassene, og du finner **påmeldingsinformasjon** for hver klasse.

Husk – det er førstemann til mølla som gjelder på de tre første klassene, så meld deg på raskt for å sikre deg dine favoritter!

Fellesklassen til slutt trenger du ikke melde deg på, der er det plass til oss alle.



Namaste Yoga



1Katrine Weel Olsen og Cecilie Jørstad

Klasse 1: Yin yoga

I et særegent og lunt kjellerlokale på Landsbergs plass 3. fra midten av 1700 tallet holdes denne Yin timen. Det er varmekabler i gulvet og nydelige, tykke matter og puter å sitte og ligge på.

Vi jobber spesielt denne timen med bindevevet i kroppen (fascia), pust og tilstedeværelse i stillingene i ca 3-5 minutter. Dette er en time som burde passe alle.

Ha på deg bekvemme klær, resten av utstyret ordner jeg.

Påmelding på SMS til yogalærer Katrine Weel Olsen 98077341

Klasse 2: Kundaliniyoga

Kundalini yoga er et kraftfullt verktøy for stressreduksjon, bedre helse, livskraft og selvbevissthet.

Kundalini Yoga styrker nervesystemet, balanserer kjertelsystemet. Ingen forkunnskaper kreves, og vi tar alltid utgangspunkt i den enkeltes ståsted.

Mindfulness/Mantras/Meditasjonsteknikker er naturlig deler av denne yogaformen. Vi avslutter timen med en lengre avslapningsdel, med gongavspenning. Varmt velkommen. Middels/lav intensitet.

Ha på myke og bevegelige klær. Alt av utstyr finnes i yogastudioet.

Påmelding på SMS til yogalærer Cecilie Jørstad 91123677

Klasse 3: Gongbad

Gongbad er yoga, konsert, meditasjon, avspenning og terapi på en gang.

Cecilie og Katrine samspiller og gir deg en meditativ opplevelse der du blir badet i vibrasjonene fra gonger, syngeboller og andre vakre instrumenter. Instrumentene lager lyder de fleste av oss aldri har hørt maken til. Akustikken i lokalet og den lune atmosfæren gjør dette til en helt spesiell opplevelse. Du trenger ikke ta med eget utstyr.

Påmelding på SMS til yogalærer Katrine Weel Olsen 98077341



Tordenskjoldsgt 3



2 Marita Kaldestad-Rognøy

Klasse 1: MediYoga- Introtime

Lær å bruke kroppens ressurser – en blanding av medisinsk viten, yogiske øvelser, pust og meditasjon

Vi har utstyr i sal

Klasse 2: MediYoga- Fokus på betennelser og inflammasjon

En time med litt teori og praktiske øvelser.

Vi har alt utstyr

Klasse 3: MediYoga- Fokus - kartlegging av stress

og hvordan bruke MediYoga i stressmestring

Vi har alt utstyr

Plassreservasjon: post@lkhalden.no, Tlf nr 95280611



Klasse 1 - Hatha yoga

Hatha yoga er en form som du bygger opp styrke, fleksibilitet, mental fokus og kroppslig avspenning.

Denne klassen består av forholdsvis rolig og inkluderer stående og sittende stillinger.

Alt utstyr er tilgjengelig på studioet.

Klasse 2 - Rolig Hatha yoga

Hatha yoga er en yoga form hvor du har fokus på de ulike stillingene for å skape en balanse mellom kropp, sinn og sjel. Denne klassen er rolig.

Alt utstyr er tilgjengelig på studioet.



3 Alice Kjølervakken

Klasse 3 - Krystall syngboller «bad»

- hvor de 7 forskjellige bollene har hver sin tone som representerer de ulike chakraer.

Her ligger du godt og behagelig, og alt utstyr er tilgjengelig.

Solkysten Yoga sitt studio er i Sponvika, i Røysveien 16, og du parkerer inne på gårdsplassen.

Plassreservasjon: sms 99400295 eller post@solkystenyoga.no

Gaia Balanse

HALDEN MEDISINSKE YOGASENTER



Klasse 1: MediYoga for indre ro, glede og energi.

En nydelig time med medisinsk yoga - MediYoga - for alle.

Du møter pusteøvelser, myke enkle fysiske øvelser, avspenning og teknikker for å stilne sinnet. Du kan sitte på en stol om du trenger.

Passer for alle.

Møt i behagelig tøy og ta gjerne med en flaske med litt vann.

I lokalet får du lande mykt på to ullmatter. Puter og pledd finnes til utlån.

Klasse 2: MediYoga for god søvn.

I denne timen instrueres du i medisinsk yoga - MediYoga - med fokus på å legge til rette for at du skal kunne sove godt. Du møter pusteøvelser, enkle fysiske øvelser og en lang, deilig avspenning.

Passer for alle.

Møt i behagelig tøy og ta gjerne med en flaske med litt vann.

I lokalet får du lande mykt på to ullmatter. Puter og pledd finnes til utlån.

Klasse 3: Yoga Nidra - dyp avspenning

Kom for en herlig time med dyp avspenning.

Yoga Nidra betyr yogisk søvn. Alt du trenger å gjøre er å legge deg ned, bli med inn i pustens magi og videre inn i det å lytte til instruksjoner som tar deg med inn i dyp avspenning.

Passer for alle.

Møt i behagelig tøy og ta gjerne med en flaske med litt vann.

I lokalet får du lande mykt på to ullmatter. Puter og pledd finnes til utlån.

Sted: Violgata 3b

Plassreservasjon: post@gaiabalanse.no



4 Monica Gulbrandsen

Annes Helsestue

Skippergata 6



5 Anne Stang

Klasse 1: gravidyoga

Klasse 2: mindful yoga m/tibetanske riter

Klasse 3: yoga Nidra

Plassreservasjon: 929 84 412



- Haldens minste yogastudio, i Haslundsveien 10!

Plassreservasjon: sms til 93217413



6 Gunn Helene Arsky

Klasse 1: Våkn opp med yinyoga

En klasse som passer for alle nivåer. Vi bruker dype yogastillinger og musikk som passer nå på sensommeren. Fordi det er morgen, starter vi ekstra rolig og bygger opp til en god start på dagen.

I yinyoga møtes tradisjonell indisk yoga og tradisjonell kinesisk medisin, idet vi lar oss informere av meridianer og energiarbeid. Målområder er ledd, bindevev og det parasympatiske nervesystemet. Yogaen foregår sittende og liggende. Yogaklassen inkluderer hands on-justeringer for de som vil.

Alt utstyr er i yogastudio, du trenger bare myke klær du har fritt bevegelsesrom i.

Klasse 2: Gi slipp med hvilende yoga og yoga nidra

En klasse som passer for alle nivåer. I hvilende yoga benytter vi ullmatte, bolstre, pledd, klosser og nakkeputer og bygger oss inn i hvilende stillinger der kroppen kan finne avspenning.

Vi holder stillingene lenge, og målet er å utløse avspenningsresponsen i kroppen. Vi glir sømløst over i en ledet yoga nidra – yogisk søvn, der kroppen sover og hjernen finner frihet fra tankekjøret. Yogaen foregår liggende.

Alt utstyr er i yogastudio, du trenger bare myke klær du har fritt bevegelsesrom i.

Klasse 3: MyoYin for bindevevet

Nytt i Halden! En unik kombinasjon av rolige yinyogaøvelser med treffsikre MFR (myofascial release) bindevevsøvelser. Vi bruker yogaklosser og baller for å treffe triggerpunkter og løsne på stivnet bindevev.

Klassen passer for alle nivåer, og er spesielt fin om du har kroniske smerter, muskelspenninger, trener hardt eller trenger egenomsorg.

Alt utstyr er i yogastudio, du trenger bare myke klær du har fritt bevegelsesrom i.

Fellesklasse på Låby, i gymsalen



Klasse 4: Fellesklasse på Låby skole kl. 15.30-17.00.

Adresse: Likollveien 29

Her bidrar et knippe av lærerne og setter sammen en rolig avrunding på dagen, med stille yinyoga, shruti, tekstlesing og krystallboller. Dette blir en unik avslutning på en flott dag!

NB: For fellesklassen trenger du å ta med deg egen yogamatte og et pledd.

Plassreservasjon er ikke nødvendig, her er det plass til alle deltakerne fra hele dagen!

Lurer du på noe om stedet, send SMS til yogalærer Katrine Weel Olsen 98077341