

# Västra Nylands folkhögskola

## Yoga för stresshantering och avslappning

5 – 7.2.2010

**Lärare:** fysioterapeut, yogalärare Viviann Seege

<b>Fredag</b>	<b>5.2</b>	18.00 – 20.30	Samling, kursintroduktion, presentation <b>Kvällste</b> Avslappnande yogaövning
<b>Lördag</b>	<b>6.2</b>	07.30 – 08.15 08.15 – 09.00 09.00 – 12.00 12.00 – 13.00 13.00 – 17.00 19 – 20.30	Morgonyoga <b>MORGONMÅL</b> Yama och Niyama, yogans grundprinciper, yoga vid stress och irritation <b>LUNCH</b> Meditation i vardagen, föreläsning om stresshantering och Andningsövningar <b>LÄTT MIDDAG</b> Avslappningsövningar
<b>Söndag</b>	<b>7.2</b>	07.30 – 08.15 08.15 – 09.00 09.00 – 12.00 12.00 – 13.00	Morgonyoga <b>MORGONMÅL</b> Djupavslappning, andra metoder för avslappning och kursavslutning <b>LUNCH</b>

**20 lektioner**