

INGER YOGA

Ashtanga Yoga Workshops



TIMER OG WORKSHOPS

ingeryoga.com

Innhold

| INGER YOGA |

| OM ASHTANGA WORKSHOPS |

| TIMER & WORKSHOPS |

LEDET FØRSTESERIE | MYSORE STYLE |

| ASHTANGA BASE | FØRSTESERIE GJENNOMGANG DEL 1 |

| FØRSTESERIE GJENNOMGANG DEL 2 |

INTRO TIL ANDRESERIE | BAKOVERBØYINGER |

| STYRKE OG BALANSE | FRAMOVERBOYER OG TVISTER |

| HOFTEÅPNERE | OVERGANGER | CHANTING OG MEDITASJON |

| INTRO TIL YOGAFILOSOFI | TRISTANA | DHARMA TALK |

| KONTAKTINFORMASJON |

Inger Yoga

INGER KRISTINE HAVÅG | AUTORISERT LEVEL 2 SYC

Inger Kristine har praktisert yoga i 10 år. Ashtanga har vært hennes daglige praksis siden 2017. Inger tok sin første tur til mysore i 2018. I 2022 fikk hun velsignelsen til å undervise metoden av sin lærer Sharath Jois (SYC autorisasjon level 2).

Inger har undervist yoga siden 2016, og har i tillegg til ashtanga undervist yin, vinyasa og hatha yoga i flere år. Hun har 200hr TTC I hatha yoga ved Sofia Araujo, og 200hr TTC ved Alexander Medin. Fra 2020 til 2022 drev Inger Kristine yogastudio i heimbygda Ulsteinvik.

Inger Kristine er en dedikert praktiserende og formidler av metoden. Hun har tro på ashtanga yoga som en transformerende praksis for kropp, sinn og sjel.



Om Ashtanga Workshops

I dette dokumentet vil du finne en oversikt over timer og workshops jeg tilbyr. Du kan selv sette sammen de ulike øktene til den pakken som passer deg og ditt yogastudio best. Om du ikke er sikker på hvilke økter du skal velge, kan du gjerne spørre meg. Så hjelper jeg deg å sette sammen en pakke til ditt behov.

Her vil du finne et variert tilbud av timer, workshops, chanting, filosofi og mer. De ulike modulene fungerer perfekt som en sammensetning til workshop over en helg, et gjentakende kurs, eller en mysore yoga praksisuke.

Min intensjon er å dele denne praksisen som jeg har fått æren av å lære tradisjonelt av min guru. Samtidig som jeg skreddersyr praksisen til individet. Disse workshopene passer til alle nivå, begynnere så vel som erfarne praktiserende. Alle kan praktisere ashtanga yoga - en praksis for livet.



Eksempel timeplan workshop

I dette dokumentet presenterer jeg en oversikt over klasser og workshops jeg tilbyr. Fra dette utvalget kan du selv kombinere klassene til den pakken som passer best for deg. Nedenfor kan du se et eksempel på dette:

Ashtanga Yoga Helg Workshop

Fredag

1800-2000

Ashtanga Base

Lørdag

0900-1030 Ledet Førsteserie

1200-1400 Førsteserie Workshop (del 1)

Søndag

0900-1100 Mysore Style

1200-1400 Førsteserie Workshop (del 2)

Du trenger ikke å bruke alle klassene i dokumentet for å sette opp din workshop. Velg heller de klassene og workshops som passer dine behov best.



Ashtanga Workshops

1 Ledet Førsteserie

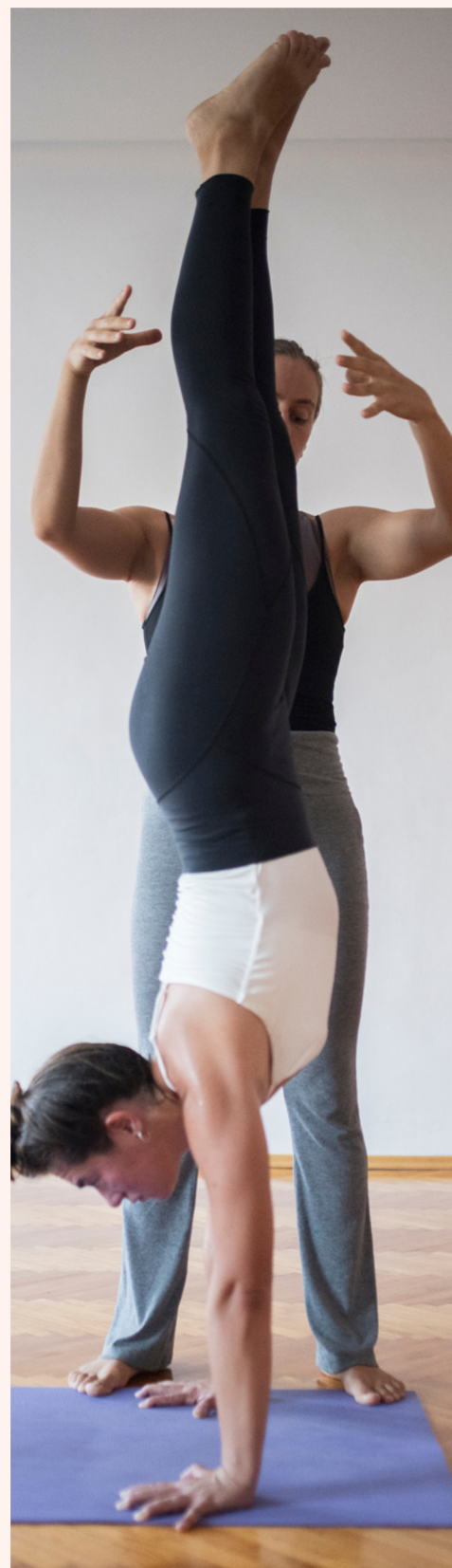
Klassisk ledet førsteserie. Med telling på sanskrit. Vi samler energien i gruppa ved å gjøre en ledet klasse sammen. Denne klassen passer bra som en start eller avslutning på en workshop.

2 Mysore Style

Den tradisjonelle måten å undervise ashtanga yoga på, som undervist i Mysore, India. Gjør din egen ashtanga praksis, med individuell rettleiding fra lærer. Passer for alle nivåer og erfaringer.

3 Ashtanga Base

Vi fokuserer på de innledende solhilsenene og de stående stillingene, som utgjør grunnmuren av praksisen. En økt som passer bra dersom flere i gruppa er helt nye til ashtanga yoga.





4

Førsteserie Workshop (del 1)

Vi fokuserer på første halvdel av førsteserien fra utthita hasta padangustasana til navasana. Vi starter med en talk om sekvensen vi jobber med, og går deretter gjennom teknikk og utførelse av øvelser.

5

Førsteserie Workshop (del 2)

Vi fokuserer på andre halvdel av førsteserien fra bhujapidasana til urdvha dhanurasana. Vi starter med en talk om sekvensen vi jobber med, og går deretter gjennom teknikk og utførelse av øvelser.



6

Intro til andreserie

Første del av andreserien, pasasana fram til kapotasana. Vi starter med en talk om sekvensen vi jobber med, og går deretter gjennom teknikk og utførelse av øvelser.

7

Bakoverbøyinger

Vi jobber med bakoverbøyinger, fra grunnleggende til mer kompliserte øvelser. Bakoverbøyinger handler om mer enn mykhet. Disse øvelsene lærer oss om hengivelse og sårbarhet. En inspirerende og lærerik workshop for alle nivå.

8 **Styrke og balanse**

Vi utforsker styrke og balanse. Fra grunnleggende øvelser, til armbalanser og vektoverføringer der du lærer å 'fly'. Dette er en gøy og energisk time som passer for alle nivå.

9 **Framoverbøyinger og tvister**

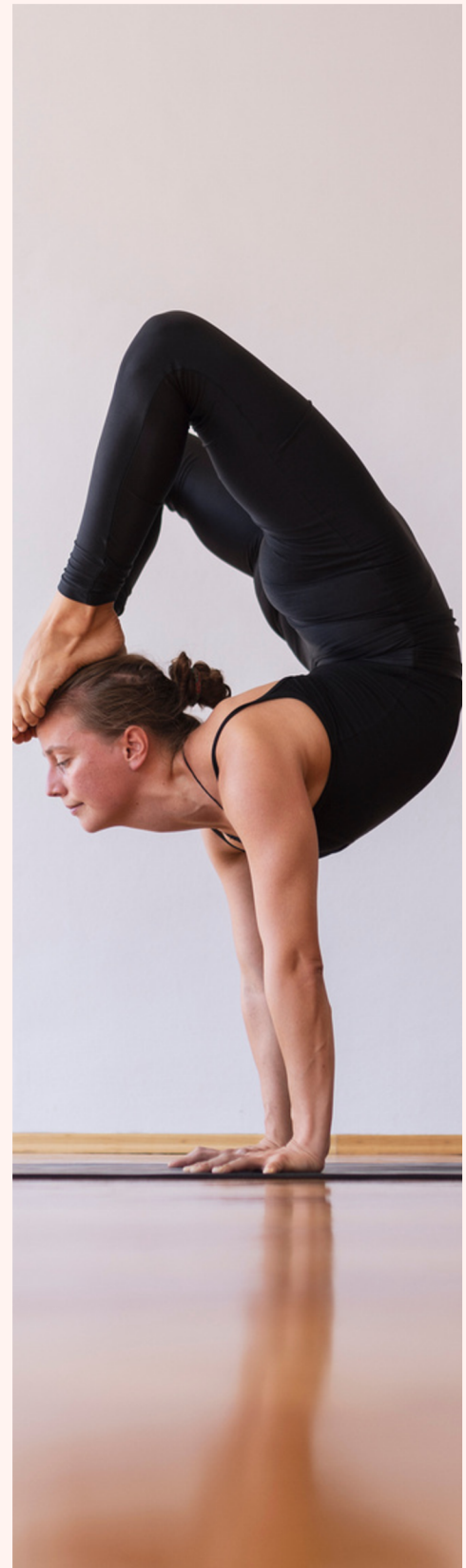
Il denne timen finner vi lengde og rom for bevegelse i ryggraden, gjennom grunnleggende til mer kompliserte øvelser. Vi bryter ned teknikk og utførelse av framoverbøyer og tvistøvelser fra ashtanga yoga.

10 **Hofteåpnere**

Hoftene er setet til våre emosjoner. Vi utforsker ulike hofteåpnende yogastillinger fra ashtanga yoga sekvensen i denne workshopen. Fra grunnleggende til mer kompliserte øvelser.

11 **Overganger**

Mellom hver yogastilling, finner vi overganger. Her ser vi nærmere på disse overgangene, og hvilke teknikker vi kan bruke for å finne mer flyt og fokus mellom øvelsene.





12 Chanting og Meditasjon

Chanting er en sentral del av yogatradisjonen. Vi ser på grunnleggende indiske chanter, som lært ved SYC. Vi chanter sammen, og ser på oversettelser av chantene. Vi avslutter økten med meditasjon.

13 Intro til Yogafilosofi

Baseinnføring i filosofien som ligger bak ashtanga yoga praksisen. Vi tar utgangspunkt i første del av patanjalis yogasutras. Vi utforsker hvordan filosofien kan støtte oss på matta og i livet.



14 Tristana

Tristana er et tredelt prinsipp, som utgjør grunnmuren for vår fysiske praksis. Vi ser nærmere på pust, bandha og drishti. Vi bryter ned tristana, og gjør øvelser som kan øke vår bevissthet rundt dette i praksisen.

15 Dharma Talk

Inger forteller sin personlige historie i denne dharmatalken, der hun deler hvordan ashtanga yoga har vært en dyp transformativ reise gjennom 10 år. Denne talken er ment for å inspirere og oppløfte.

kontaktinformasjon

Kontakt meg gjerne dersom du har flere spørsmål.

Jeg ser fram til å høre fra deg.



inger

inger.k.havaage@gmail.com

ingeryoga.com

IG: [ingeryoga](#)