

Tekst om kurset Vår 2024

Yoga i Holmestrand – på dagtid

Informasjon om kurset

Linda vet at det å praktisere yoga under og etter brystkreftbehandling kan være til fantastisk hjelp. Derfor ønsker hun å bidra med yoga og yoga Nidra for andre kreftpasienter/kreftoverlevende. YaYoga i Holmestrand har fine lokaler, yogamatter og diverse hjelpemidler til utlån. Etter yogapraksis er det mulighet for kaffe/te og samtale. Yogagruppen for brystkreftberørte er på dagtid. Men Linda har også timer på kveldstid for deg som er interessert.

Praktisk informasjon

- Oppstart torsdag 11 januar, klokken 10.00-11.30. Dette inkluderer yogatime og kaffe/te i etterkant.
- Sted: YaYoga Holmestrand, Kleivbrottet 1 Tidligere, Ringveien 1, 3084 Holmestrand
- Varighet: 10 ganger x 90 minutter, uke 8 (vinterferie) faller bort.
- Pris: Kurset koster 1000kr, men foreningen sponser betalende medlemmer med 500kr per halvår. Du betaler derfor kun 500 kr for kurset.
- Antall plasser: minimum 6 deltagere
- Kurset blir ledet av Yogalærer Linda Småvik Andersen. Hun er yogalærer i Hatha yoga (klassisk yoga, fra Sivanandatradisjonen) med 200t utdanning i London i 2016. Hun har også 45 timers utdanning i Yoga Nidra (yogisk søvn) som er dyp veiledet avspenning.
- Meld deg på kurset i Punchpass på <https://yayoga.no/>
- Har du spørsmål ta kontakt med Linda på linda.s.a@live.no // 93282214

Slik beskriver Linda sin yogapraksis

Myk yoga, inspirert av Hatha yoga, fra Sivanandatradisjonen – med yoga Nidra på slutten (Yogisk søvn). Hver time inneholder kort avspenning i starten, pusteteknikker, solhilsen, yogastillinger og en dyp veiledet avspenning på slutten (Yoga Nidra) Den siste delen vil ta ca 20 min. Det vil bli gitt individuelle tilpasninger, slik at alle skal kunne delta ut fra sitt behov og erfaring. Yoga skal være for alle.

Vi holder gjerne stillingene over litt tid, og bruker pusten bevisst for å korrigere og gi slipp på spenninger i kroppen. Samtidig blir man sterkere og mykere. Mellom hver stilling (Asana), ligger man litt i Savasana (hvilestilling) Dette for å stabilisere nervesystemet, gi slipp på den stillingen man gikk ut av, og klargjøre for neste.

Variasjonen mellom aktivitet og hvile, gjør at man vil kunne kjenne på ro og harmoni i kropp, sjel og sinn etter timen.



Yoga i Larvik - ettermiddag

Informasjon om kurset

Kjenner du at kroppen kan oppleves stiv og stram, kanskje du har mye tankepinn, skuldre som trekker seg opp mot ørene og pusten blir overfladisk (uten at du kanskje merker det)? Da kan yoga være noe for deg. Ved regelmessig praksis kjenner mange på en smidigere, stødigere og mykere kropp, mindre kroppslige plager, et roligere sinn og en mer bevisst pust. Man får en liten pause og kan kjenne på en indre ro i en ellers hektisk hverdag.

Yogakurset er lagt til et nivå som skal passe for de fleste og det er viktig at hver enkelt i tillegg tar sine individuelle hensyn og eventuelt får alternative øvelser.

På dette kurset åpner vi får at du kan ta med en venninne, datter eller søster.

Praktisk informasjon

- Oppstart torsdag 25 januar, klokken 17.30.
- Sted: Tanum Gjenbruk-Frivilligsentralen, Bakkaneveien 71 (gymsalen), 3267 Larvik
- Varighet: 12 ganger x 70 minutter, uke 8 (vinterferie) faller bort.
- Pris: Kurset koster 1500kr, men foreningen sponser betalende medlemmer med 500kr per halvår. Du betaler derfor kun 1000kr for kurset.
- Antall plasser: minimum 10 deltagere
- Kurset blir ledet av Yogalærer Toril Brommeland, sykepleier og sertifisert innen Medisinsk, Yin og Ashtanga Yoga og timene vil være inspirert av alle yoga artene.
- Påmelding er bindende, fordi instruktør trenger forpliktet innbetaling fra alle påmeldte. Meld deg til Astrid (vestfold@brystkreftforeningen.no)
- Betaling innbetales innen oppstart til Torill Brommelands konto: 12072826793

Slik beskriver deltagerne hva yoga med Toril gjør for dem

«Øvelsene gir mot til å bruke kroppen. Bedre balanse, styrke og bevegelighet gir større frihet.»

«Yogatreeningen tvinger meg til å slappe av. Det er vanskelig uten.»

«I timene fokuserer man på det man selv skal gjøre, øvelsene gjøres ut fra egne forutsetninger.»

«Yogatimene er pustehull fra travel hverdag.»



Yoga i Tønsberg - ettermiddag

Informasjon om kurset

Kurset er fysisk yoga og passer for deg som har erfaring med yoga fra før og deg som har styrke og bevegelighet, som du ønsker å utvikle. Pernilla er utdannet Yang Vinyasa/Yin/Restorative yogalærer ved The Yoga Academy. Etter mange fordypningskurs i inn- og utland har hun kjennskap til flere andre yoga retninger. Hun er kjent for å legge stor vekt på riktig utførelse av stillingene, men også for å undervise med humor og engasjement. Pernilla prøvde yoga for første gang i 1981, og har hatt en stødig yogapraksis de siste 15 årene.

Det er mange faste deltagere på kurset, men vi har plass til noen nye.

Praktisk informasjon om kurset

- Yoga: Fysisk dynamisk yoga
- Yogalærer: Pernilla Løftstedt.
- Tid: Tirsdager klokken 18.00-19.15
- Sted: Kreftforeningen, Øvre Langgate 42, 3110 Tønsberg
- Varighet: 15 ganger x 75 minutter, uke 8 (vinterferie) og uke 13 (påske) faller bort.
- Pris: Kurset koster 170kr per gang, Totalt 2550 kroner for 15 ganger. Foreningen sponser betalende medlemmer med 500kr per halvår. Du betaler derfor 137 kroner gangen.
- Antall plasser: Minimum 10 deltagere.
- Oppstart: tirsdag 9. januar.
- Påmelding er bindende, fordi instruktør trenger forpliktet innbetaling fra alle påmeldte. Meld deg til Astrid (vestfold@brystkreftforeningen.no)



Pilates i Tønsberg - dagtid

Informasjon om kurset

Pilates er en flott form for styrketrening uten hopp og sprett. Denne styrketreningen er viktig for kvinner i alle aldre for å hente opp støttemuskulatur og fungere bedre i hverdagen. Rikke Otterstad er utdannet fysioterapeut, spesialist i manuellterapi. Hun tilpasser treningen slik at alle får utbytte. Kurset har flere trofaste deltagere, men det er plass til noen flere. Jorunn Ekeberg er likeperson.

Praktisk informasjon

- Trening onsdager kl. 10-11, med oppstart 10. januar.
- Sted: Vestfold Fysioterapi, Bullsgt. 2 B
- Varighet: 20 ganger x 60 minutter, uke 8 (vinterferie), uke 13 (påske) og onsdag 1. mai faller bort. Siste treningsdag er 12 juni 2024
- Pris: Kurset koster 135 kr/gangen. 2700kr for 20 treninger. Foreningen sponser betalende medlemmer med 500kr per halvår, og beløpet trekkes fra.
- Antall plasser: minimum 10 deltagere
- Kursleder: Rikke Otterstad, fysioterapeut og spesialist i manuellterapi
- Timer man ikke ha mulighet til å komme på kan tas igjen på de andre fysiopilates timene Rikke har i løpet av uka.
- Påmelding er bindende, ta kontakt med Jorunn jorunnekeberg22@gmail.com

