

## **Iyengaryoga**

Iyengaryoga er både aktiv og metodisk og meget detaljeret. Vi bruger forskellige hjælpemidler, fx bæltter, klodser o.a., så alle deltagere uanset stivhed og fysiske problematikker, kan udvikle sig og bliver mere smidige.

Udover at træne musklerne, stimuleres også indre organer – nervesystem og immunforsvarssystemet bedres.

### ***PS. Motionscentret har det udstyr, vi har brug for.***

Der undervises i de lige linjer, så du får bevidsthed om kroppens holdning.

De aktive stræk gør, at du slipper dybtliggende stress i muskler og nervesystemet, så du efter træningen føler dig fuld af energi og er klar i hovedet.

Effektive øvelser der klarer hjernen og kroppen i vores stressede samfund, der kan hjælpe dig at bevare kontakten til dig selv, og overblikket over din hverdag, om du har et krævende arbejde eller er under uddannelse, eller bare har brug for en anden måde at holde krop og sind fit for fight!

Vi arbejder med basisøvelser. Selvom du har gået til Yoga tidligere, kan du deltage. Iyengaryoga er opbygget, så der hele tiden er udvikling og udfordring i de enkelte øvelser.

Alle timerne starter med en lille åndedrætsøvelse, og afsluttes med en dybdeafspænding med tibetanske syngeskåle.

Vil du vide mere om Iyengaryoga, kan du se min hjemmeside [www.city-yoga.dk](http://www.city-yoga.dk)

## **Underviser:**

### **Ilse Kjær Gaardahl**

Jeg er uddannet yogalærer i 1994, Certificeret Iyengaryoga® lærer i 1996 og Iyengaryoga junior 1 i 1999.

Som 13 årig fik jeg konstateret to rygsygdomme, via Iyengaryoga har jeg fundet en vej, der afhjælper og forebygger rygsmerterne.

1992 blev jeg færdig med en uddannelse som Individuel krop/gestalt terapeut, fra Institut for Gestaltanalyse.

1994 uddannet yogalærer

1996 certificeret Iyengaryoga®

1999 Iyengaryoga junior 1

Udover uddannelsen har jeg studeret Iyengaryoga på instituttet i Puna i Indien. Intensiv undervisning i Iyengaryoga for ryglidelser i Paris og Umeå (Nordsverige), samt deltaget i kurser i især England.

2000 afsluttede jeg uddannelsen på Institut for Gestaltanalyse, som par- og gruppeterapeut.

2015 afsluttede jeg 3 års efteruddannelse indenfor Yogaterapi med Stephanie Quirk.



### **Hvad er Iyengar Yoga?**

Iyengaryoga er grundlagt af B.K.S. Iyengar, født i 1918 i Indien.

Iyengar yoga blev introduceret i London i 1954.

I 1966 udgav B.K.S. Iyengar sin første bog "Light on Yoga".

Iyengar er stadig en stor inspirator for elever over hele verden.

B.K.S. Iyengar døde i 2014, han lavede 1/2 times hovedstand hver dag, lige til sin død. R.I.P.

Der er over 180 Iyengar Institutter i Verden, og der undervises i Iyengaryoga i mere end 40 lande.  
Se mere på [www.bksiyengar](http://www.bksiyengar.com) og [www.iyengaryogaorg.dk](http://www.iyengaryogaorg.dk)