

”

Yoga är stärkande för kropp och själ. Ger mig unika tillfällen till att stanna upp och reflektera.
Barbro, 60 år



”
Yoga har för mig varit en gudagåva för styrketräning och skadeprevention. Jag har märkt en enorm förbättring på min prestationsförmåga inom min övriga träning (löpning, cykling och tennis).
Marco, 37 år

FOTON: CATARINA EDÉN

Med ambition och inspiration som ledstjärna

YOGĀSANA har funnits i Torslanda sedan 2014. Idag har de sina lokaler i gamla ankomsthallen nära det nybyggda området i Amhult.

- Jag hade den stora äran att få ta vid där en annan lärare slutade, nämligen Ann-Kristin Nilsson som hade undervisat i området sedan slutet på 90-talet, säger Susanna som driver YOGĀSANA.

För alla åldrar och kunskapsnivåer

Idag är de två lärare, Karolina och Susanna och har klasser från nybörjar- till avancerad nivå, specifika klasser för seniorer samt helkurser med olika teman. Utöver undervisningen i Torslanda har de gästundervisat på skolor i området med barn i åldrarna 7-12 år,



Lärare Susanna

samarbetar med frivilligorganisationer för att tillgängliggöra Yoga för grupper med socialt utanförskap och kommer i höst utöka verksamheten till Annedal i centrala Göteborg.

- Det finns en mängd olika anledningar till varför människor söker sig till Yoga. En anledning kan vara av rent fysisk karaktär; såsom att man vill bli starkare, smidigare, mer uthållig, jobba med en tidigare skada och så vidare. En del söker sig till Yoga för att finna ett större inre lugn och avkoppling och för att få mer energi.

Vissa söker att nå djupare och utvecklas andligt.

Vad anledningen än må vara till att man söker sig till Yoga står det att finna, säger Susanna.

Både statiskt och dynamiskt

Undervisningen på YOGĀSANA grundas på

kunskapen från B.K.S Iyengar. Man har en fysisk ingång till ämnet, vilket betyder att man utför olika ställningar med kroppen, både statisk och dynamisk aktivitet. Positionerna som man gör inom Yoga är noga utformade och har var och en för sig specifik påverkan på kroppen; fysiskt, fysiologiskt, mentalt och själsligt.

- Alla KAN Yoga men det är inte synonymt med att det är enkelt och utan ansträngning. Yoga kräver engagemang och arbete från utövaren, mentalt som fysiskt, säger Susanna. Men det är inte den sortens ansträngning och engagemang som har prestation som ledstjärna utan snarare ambition och inspiration.

- Min främsta ambition är att dela den kunskap jag får ta del av till så många som möjligt, visa på mångfalden inom Yoga, så att det blir tydligare att det finns något för alla att hämta, kvinna som man, ung som gammal, tränad som otränad och så vidare, säger Susanna.

Man är alltid välkommen till oss att kostnadsfritt prova en klass, i slutet av augusti har vi dessutom specifika prova-påklasser.

FAKTA

Yogaklasser från nybörjar- till avancerad nivå, specifika klasser för seniorer samt helkurser med olika teman.
Lärare: 2

Lokal: Amhult Centrum, Gamla Flygplatsvägen 18
Tel. 0764-27 59 39
www.yogasana.nu • info@yogasana.nu

YOGĀSANA
Yoga enligt Iyengarmetoden