



TRINN 3

kurs 8b-20
22. - 28. febr

kurs 42b-20
16. - 23. okt

Montebellosenteret arrangerer temakurset **Yoga og avspenning**

En smakebit på Yoga

For å kunne søke på trinn 3 kurs, må du først ha deltatt på trinn 2 kurset «Energibalanse i hverdagen». Kurs i trinn 3 er temafor dykning til dette kurset. Trinn 3 kursene er praktisk rettet og har fokus på ulike metoder for stressmestring, fysisk aktivitet og selvbehandling.

Yoga er en 4000-5000 år gammel indisk tradisjon som anvendes for å oppnå best mulig balanse mellom kropp og sinn. Dette gjøres gjennom en kombinasjon av mentale og kroppslige øvelser. På dette kurset vil du få en smakebit av yoga hvor du vil lære deg å praktisere enkle yogaposisjoner, puste- og avspenningsøvelser.

Gjennom yoga og avspenningsøvelser opplever mange at de får økt energi, får løst opp i spent muskulatur, og får bedre mestring av hverdagens krav. Øvelsene kan bidra til mer indre ro, balanse og tilstedeværelse.

Det vil også bli satt av god tid til å være ute i naturen, refleksjon og inspirasjon. Dette kurset passer for alle, fra nybegynner til de som er kjent med yoga fra før. Kurset arrangeres i samarbeid med pedagog og yogainstruktør Johanne Melkevoll.

Kontaktinformasjon

Ta gjerne kontakt om du ønsker mer informasjon. Send e-post til post@montebello-senteret.no eller ring på tlf 62 35 11 00. Søknadsskjema finner du på www.montebellosenteret.no. Søknaden sendes direkte til Montebellosenteret.



Johanne Melkevoll



Montebellosenteret er en helseinstitusjon som har sitt faglige utgangspunkt i Radiumhospitalet og er organisert som en selvstendig non-profit stiftelse. Senteret ligger i flotte omgivelser like ovenfor Lillehammer, er nylig opprustet og utvidet og framstår med god hotellstandard uten institusjonspreg.

MONTEBELLO
Nytt perspektiv på livet