



Yogaveckan i Fiskebäckskil med Lowe 26/7-1/8 2010

Välkommen till sommarens skönaste vecka.

Du kan välja att delta under träningsdagarna 26-30/7, PowerYogaWeekend 29-30/7, PowerYoga inspiration 31/7-1/8 eller under hela veckan!

Plats: **Gullmarstrands hotell & konferens, Fiskebäckskil**

Tel 0523-66 77 88 fax 0523-228 05 info@gullmarsstrand.se www.gullmarstrand.se

Program 26-30 juli 2010

Varje dag

07.30-09.00 Happy yoga - vinyasa

16.30-18.00 Core & Stretch

Klasser som du kommer att ha nytta av hela livet! Intensiteten ökar något dag för dag. Medtag egen yogamatta (om Du har). Frukost på hotellet kostar 85kr.

Bastu och dopp i havet efter varje klass ingår om så önskas.

Vinyasa yoga står för andning och rörelser i ett flöde. Dag 1 börjar vi från grunden och går igenom andning och rörelser i ett lugnare tempo. Under veckan utökar vi så du lär dig många positioner och vi ökar tempo och svårighetsgrad något. Vi hittar glädjen i rörelserna och yogan. En underbar start på en härlig dag!

Core & Stretch stärker kroppens kärna och ökar rörligheten i stela muskler. Funktionell styrketräning & stabilitetsträning för kroppens kärna, mage, rygg, bål, skuldror och bäckenmuskulatur. Lär Dig bygga en stabil kropp med bra hållning och balans på ett roligt och säkert sätt. Avslutar med en lång, skön och nyttig stretch, Den perfekta avslutningen på dagen innan middagen!

Du får en CoreDVD så du kan fortsätta med träningen på egen hand.

Kursavgift 26-30/7 (10 klasser) 1500kr inkl moms och DVD (värde 349kr). Om du deltar på en klass, 200kr



Lärare: Lowe Lundholm 070-4006455, lowe@lowelundholm.se

Naprapat som har haft egen praktik sedan 1987. Lowe har mottagning på Balans Yoga och Behandlingscenter i Hovås samt på Astra Zeneca i Mölndal. Han har stor erfarenhet av besvär i rörelseapparaten med utökad specialitet i idrottskador. Använder sig av Yoga i rehabiliterande syfte. Anlitad instruktör på Balans, Top Fitness i Billdal samt Hagabadet i Göteborg. Lowe är även en av instruktörerna i Team International Aerobic Weeks och i Forma kroppen convent i Turkiet och på Lanzarote. Särskilt uppskattad för att skapa en atmosfär i sina klasser där alla blir sedda och mår bra. Happy Yoga! www.lowelundholm.se

PowerYogaWeekend 29-30/7, 3495kr inkl moms & kursmaterial

PowerYoga inspiration 31/7-1/8, 3495kr inkl moms & kursmaterial

Erbjudande! - Delta hela veckan för 7200 inkl moms och kursmaterial (ord pris 8190kr)

För komplett program info om boende samt anmälan se

www.aerobicweekends.com/yoga

OBS! Boka ev. boendet direkt till Gullmarstrands hotell & konferens omgående

Varmt välkommen till sommarens Yogaupplevelse!