



PIO

Pårørendesenteret | Oslo

Velkommen til innføringshelg i klassisk yoga og latteryoga for pårørende på PIO-senteret

Lørdag og søndag 16 og 17 mars.

Tid: Lørdag kl 11-16 og søndag kl 12-17.

Det er mulig å komme 10.30 på lørdag og 11.30 på søndag.

Sted: PIO- Pårørendesenteret i Oslo , Hammersborg torg 3, 0179 Oslo

Det er plass til 10 deltakere. De som ikke har prøvd yoga/latteryoga tidligere vil bli prioritert.

PIO-senteret har tidligere holdt kurs i yoga for pårørende med svært god erfaring. Nå ønsker PIO-senteret å introdusere yoga for flere pårørende.

Dag 1. Det klassiske-yogakurset vil bestå av enkle yogaøvelser (fysisk) og pusteøvelser, litt meditasjon og avspenning.

Dag 2. Latteryoga er en enkel, tilgjengelig, umiddelbar og morsom metode som gir deg mulighet til å hente fram glede og latter i deg selv. Vi gjør pusteøvelser, lekne øvelser samt latteryoga øvelser. Gjennom yoga får du mer kontakt med din kropp, økt opplevelse av tilstedeværelse og stressnivået senkes. Latteryogaen gir i tillegg muligheten til å være litt leken. Mange opplever gjennom latteryoga å få mer glede og overskudd i livet.

Det vil bli en lunsjpause midt på dagen og mindre pauser underveis.

Enkel servering; nøtter, frukt, te. Kjølenskap er tilgjengelig for de som har medbragt mat. Det kan være vanskelig å få kjøpt noe i umiddelbar nærhet på søndag.

Ha på løse klær som du kan bevege deg i og som ikke strammer. Unngå å spise et større måltid før kurset. Øvelsene gjøres helst barbert, så ta gjerne med tjukke sokker som du kan ha på deg når du ligger på matta. Ta gjerne med en genser (uten hette) du kan ta på ved behov (avspenning).

Påmelding: ole@lpposlo.no el tlf: 22 49 19 22.

Pris: kr 400 for medlemmer i LPP Oslo/PIO-senteret. Har du spørsmål vedrørende kursets innhold kan du kontakte Joakim Serpinsky på 908 47 052 eller js@piosenteret.no.

Joakim Serpinsky jobber til daglig som personlig ombud på PIO-senteret og er ansvarlig for helgekurset. Joakim er utdannet på Yogaskolen i Oslo 2005-2008. Det vil bli undervist i Satyananda yoga (klassisk yoga). Han har gått på kurs (2011 og 2015) hos Fabrice Loizeau som er en av Europas ledende instruktører i latteryoga. Latteryoga er utviklet av en indisk lege Madan Kataria som startet den første latteryoga-gruppen i mars 1995 i en park i India. Siden har latteryoga spredt seg og har i dag mange trofaste tilhengere verden rundt. <http://www.youtube.com/watch?v=yXEfjVnYkqM>

