

Iyengar Yoga

med Frank Hertel den 27-28 februari

Schema

Lördag 27/2

Pass kl.10-12

Lunch

Pass kl.13.30-15.30

Söndag 28/2

Pass kl.10-13

Kostnad: 650 kr

Betalas kontant på dansskolan.

Frank Hertel bor i Tyskland, där undervisar han både elever samt utbildar och certifierar Iyengar yogalärare. Frank tränar själv regelbundet på Iyengar Yoga Institutet i Pune, Indien. Franks långa och breda kunskap om Yoga gör att hans undervisning kännetecknas av tydlighet och hängivenhet. Hans djupa förståelse för yoga asanas och hans utformande av undervisningen gör att lektionen passar för alla nivåer, från avancerad yogautövare till nybörjare. Frank kan även ge råd om olika medicinska tillstånd och rekommendera yogaövningar för dessa.

