

29/8
Göteborg

BOOSTA DIN YOGA
INFÖR HÖSTEN MED
GLOBAL YOGA
SISTERS



TEMA
MOVING MEDITATION
8 KLASSER

WE **ASPIRE TO** EMPOWER
OUR YOGA IS *Global Yoga*
A WAY OF LIFE
WE BELIEVE IN A → TO LIFT OUR SPIRIT
STRONG BODY AND MIND | TO INFINITY AND BEYOND
WE KNOW THAT **BREATH** IS THE SECRET OF LIFE
OUR YOGA IS **MOVING MEDITATION**,
MEANT TO GET US OUT OF OUR

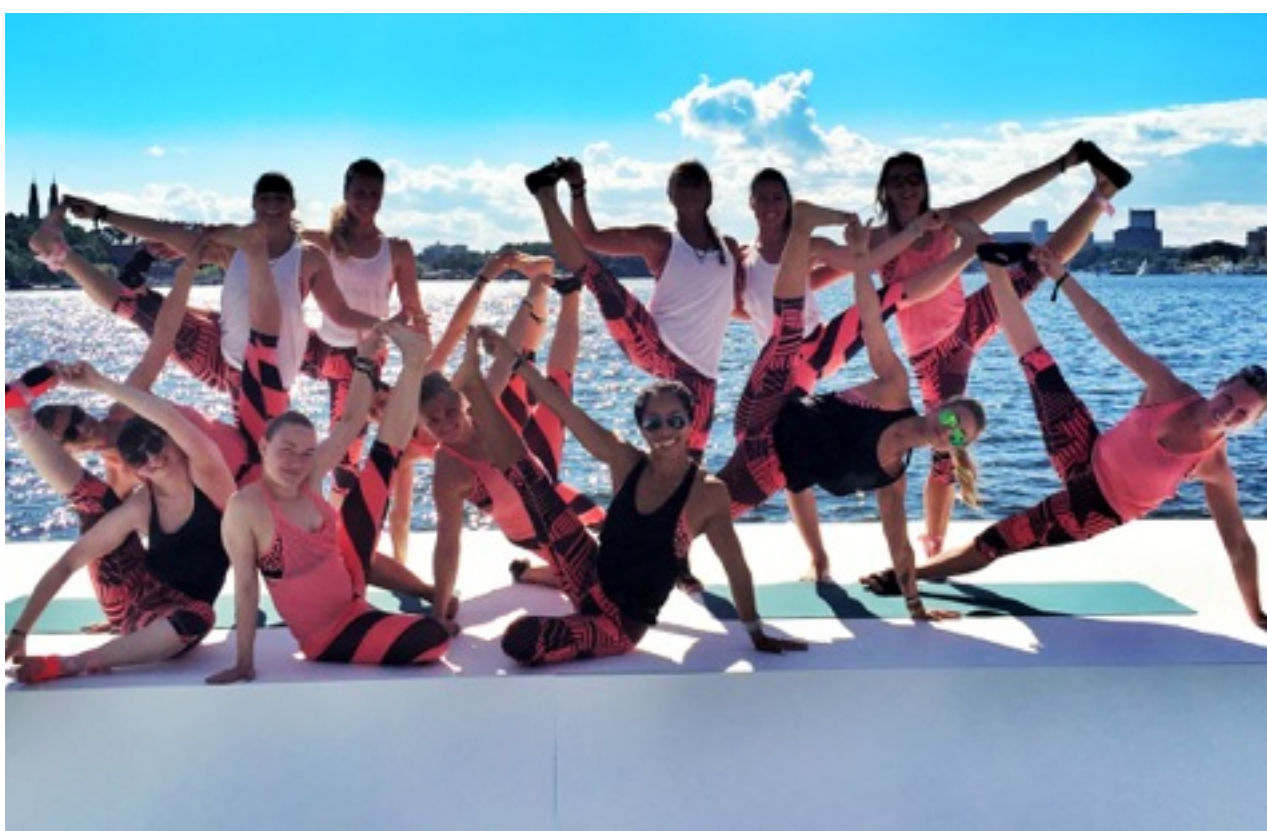
INSPIRERAS AV
MÖTEN PÅ MATTAN
VI BJUDER PÅ FIKA



unicef

ALLT ÖVERSKOTT
DONERAS TILL UNICEF

GLOBAL YOGA ACTION



Tillsammans förändrar vi världen

Varmt välkommen till en dag fylld av inspirerande klasser och workshops med temat *Moving Meditation*. Tillsammans boostar vi inför hösten genom kickstarta din yoga praktisering som elev och kanske få lite nya idéer för dig som är river guide (lärare) samtidigt som vi donerar all vinst till UNICEF.

Kom som du är, oavsett om det är din första vecka på yogamattan eller ditt tionde år. Du går på så många klasser du känner för under dagen.

Pris 895 sek
Anmälan - maila
info@globalyoga.se
med ditt namn och
ev företag. Betala
sedan in 895sek till
BG 712-8283 (*skriv
ditt namn som
referens*). När vi
mottagit din
betalning har du
garanterat din plats.

Dina River Guides

Sofia Löfstaf (men mina vänner kallar mig Fia)

Undervisar Global Yoga: Global Yoga Grundutbildning samt specialklasser. Håller fasta klasser på Nordic Wellness Exclusive i Göteborg.

Jag yogar för att: Det gör mig stark samtidigt som det påminner mig om att vara ödmjuk!

När jag inte yogar: Är jag hud- och spaterapeut!

Under min klass kommer du: Utmanas och uppmanas att stiga ur din comfort zone.

Du hittar mig på: Instagram @myyogitoes

Kajsa Henningsson (bara Kajsa :)

Undervisar Global Yoga: Klasser/PT-yoga i allt mellan Yin och Yang. Undervisar även längre workshops och kurser samt specialklasser till event och liknade.

Jag yogar för att: Yogan hjälper mig att bli stark inifrån och ut. Yogan gör mig hel!

När jag inte yogar: Arbetar jag med mitt företag Rikhälsa. Annars finner du mig i skogen eller nära vattnet.

Under min klass kommer du: Att få välkomna Yin yogans magi och bara vara.

Du hittar mig på: rikhalsa.se, FB rikhalsa, Instagram @rikhalsakajsa

Lisa Jagemark (mina vänner kallar mig Jaggy när de drar ut mig på äventyr)

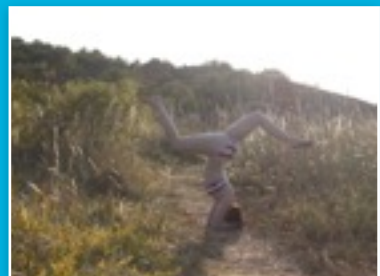
Undervisar Global Yoga: Klasser i Göteborg med omnejd.

Jag yogar för att: Jag älskar att känna föreningen mellan kropp och själ, tradition och nu, mig själv och min omvärld. Och för att det känns bra!

När jag inte yogar: Arbetar jag som skribent, läser eller hänger med min fästman och vår katt.

Under min klass kommer du: Få lyssna på lite indiepop, röra dig genom sköna, inkännande flöden och förhoppningsvis ha roligt under tiden.

Du hittar mig på: frkjagemark.com, FB Lisa Jagemark Yoga, Instagram @frkjagemark



Sandra Jämtfjäll (*mina yogisar kallar mig för Himalaya eller Jämtfjällan*)

Undervisar Global Yoga: Grundutbildningar samt kurser, klasser och PT kunder i Kalmar.

Jag yogar för att: Det ger mig kraft, riktning och fokus. Mattan välkomnar min alltid i både med och motgång. Yogan har hjälpt mig att hålla huvudet högt och välja det som är sant för mig när livet visar sig från den mörkare sidan.

När jag inte yogar: Jobbar jag som massör eller hänger med mina underbara barn gärna i naturen, nära havet.

Under min klass kommer du: Att uppmanas att vara sann mot dig själv. Kroppen bär spår av våra sanningar. Stå upp för det du tror på.

Du hittar mig på: Instagram @jamtfjallanyoga, FB Jämtfjällan yoga

Lisa Forhammar (*mina vänner kallar mig trots 33 år fortfarande för Lisa-fisa*)

Undervisar Global Yoga: Grundutbildning, Global Yoga in the park, klasser samt Personlig träning i Malmö

Jag yogar för att: Fylla på med energi och balansera mig samt att det känns så gött efteråt.

När jag inte yogar: Umgås jag med mina kära och äter massor av god mat.

Under min klass kommer du: Få nya redskap att använda både på och av mattan!

Du hittar mig på: leetraining.se, FB Lisa Forhammar Yoga and Training, Instagram @lisaforhammar

Frøydis Hansvik (*mine foreldre kaller meg lille frø og mine svenske GYsøstre kaller meg frøyan*)

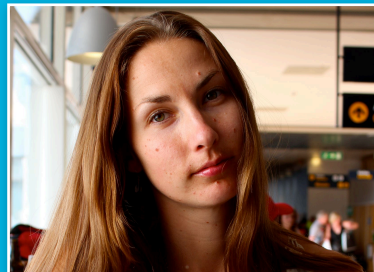
Undervisar Global Yoga: Spesiellklasser, workshops og PT yoga.

Jag yogar for att: For meg er yoga påfyll, glede, lek, medisin og mitt beste verktøy for å finne ut om jeg trenger aktivitet eller hvile.

Når jag inte yogar: Privat er jeg mamma til 2 og gift. Jobber i mitt eget firma FFH Helse som fysioterapeut og yogalærer, i tillegg er jeg treningskoordinator og instruktør på FAST Treningssenter. Så ofte som mulig tilbringer jeg tid UTE i frisk luft!

Under min klass kommer du: Åpne og styrke hjertet slik at du kan følge din egen drivkraft / passion både på og av matta.

Du hittar mig på: Instagram @froydisfh, FB Frøydis Hansvik



Camilla Oldberg (*mitt solnamn är KlaraCamilla, för mig betyder det styrka, glädje och kraft. Då klarar allt*)

Undervisar Global Yoga: Grundutbildningar och specialklasser. Instruerar till vardags Global yoga play, power och yin på Endorfin i Alingsås. Syns även med några sekvenser på Yogobe och i forumet Yogamom365

Jag yogar för att: Yoga gör mig hel. En stark, modig och bättre människa.

När jag inte yogar: Hänger jag med min älskade familj, tar en löptur i skogen och jobbar med mitt företag Creo Hälsa AB. Ett glas rött tar jag gärna om tillfälle ges.

Under min klass kommer du: Få ta dig på en resa, men inte till varmare breddgrader utan in mot din egen mittpunkt.

Du hittar mig på: yogamedcamilla.se, FB Camilla Oldberg, Instagram @klaracamilla

Elaine Rydberg (*bara Elaine ;)*

Undervisar Global Yoga: Inversion WS From Grounding to Lifting med Johanna

Därför yogar jag: Yogan öppnar mitt hjärta, mitt sinne och min kropp. Den utmanar mig i allt som jag är och ger samtidigt så mycket tillbaka. Eld, glädje, kärlek, kreativitet, förundran samt vila och tröst. Allt finns där.

När jag inte yogar: Tränar jag min stora passion som är handstående och akrobatik. Jag varierar min träning med atletisk styrketräning och löpning. Läser gärna böcker och jag älskar att resa.

Under min klass kommer du: Att få en djupare insikt i de olika sätten som du kan träna inversioner på. Du får prova de mer uppiggande och atletiska varianterna som ex huvud och handstående, samt de mer lugnande och återhämtande inversionerna som hunden och barnet. Vi pratar om både de inre och yttre effekterna av denna träning.

Du hittar mig på: Instagram @elaineplay, elaineplay.com, FB elaineplay

Johanna Andersson (*Jira som påminnelse om att varje dag sveper tidvattnet stranden ren från alla spår*)

Undervisar Global Yoga: Workshops och då och då en grundutbildning.

Jag yogar för att: Det gör mig bekväm in mitt eget skin och jag blir genuint en bättre människa.

När jag inte yogar: Springer jag eller lyfter tunga saker som kettlebells, min dotter eller resväskor mellan alla jobb.

Jag finns här under hela dagen och tar extra hand om DIG !

Du hittar mig på: jira.se, Instagram @yogajohanna Snapchat @yogajohanna FB @yogiangel



*Global
Yoga.*

Schema och klassbeskrivning

Tid	Yoga Salen	Stora Salen
1200	Välkomna + Global Yoga NYHET	
1230-1330	Sandra - To thyself be true	Sofia - Out of your comfort zone
1345-1445	Frøydis - Global Yoga Heart	Lisa F - Shoulder therapy
1445-1530	<i>Gemensam FIKA</i>	
1530-1630	Camilla - Dancing in the dark	Elaine - From grounding to lifting
1645-1745	Kajsa - Global Yoga Yin Let it be	Lisa J - Global Yoga Feel Good

1230-1330 **To thyself be true** - Sandra Jämtfjäll

"It is important to stand up for your self, be the one you are meant to be, your own creation from inside out." Detta är en klass med enkla kraftfulla positioner, där du uppmanas att lyssna inåt och att bygga upp dig från grunden. Öppet och ärligt stå på dina egna ben, välja att lyssna på ditt hjärtas egna röst och göra slut med förutfattade meningar om dig själv.

1230-1330 **Out of your comfort zone** - Sofia Löfstaf

Vad är den vanligaste bilden av yoga? För många är det att stå på händer på en vit strand med turkost hav som bakgrund, samtidigt som man dricker gröna drinkar och livet leker. Men är det verkligen det som är yoga? Yoga för mig är att träna på allt, och den svåraste träningen är alltid den som ligger utanför din comfort zone. Let me take you there ;)

1345-1445 **Global Yoga Heart** - Frøydis Hansvik

"Wherever you go, go with all your heart" La hjertet guide deg gjennom en lekfull klasse som gir deg åpenhet og styrke fra dine røtter til dine vinger.

1345-1445 **Shoulder therapy** - Lisa Forhammar

Vi yogisar är mer och mer på våra händer men sitter även mer vid datorn. Utmanande, stärkande och öppnade klass för dina axlar, övre rygg och nacke.

1530-1630 **Dancing in the dark** - Camilla Oldberg

"If the whole world were blind, how many would you impress?" Instagram är fantastiskt på många sätt, men dagens sociala medier kan bidra till att göra yogan ytlig, utseendefokuserad och något man finner sig göra för andra. Den här klassen handlar om att ta tillbaka kontrollen över din yoga. Hitta din egen *spanda* och inspiration och behålla ditt syfte enbart för dig själv. Stäng omvärlden och öppna ditt inre.

1530-1530 **From grounding to lifting** - Elaine Rydberg

Inversions är något som fascinerat yogis i årtal. Inversioner kan utmana vårt mod, vår perception, locka fram egot men även lugna ner, centrera och grunda.

1645-1745 Global Yoga Yin Let it be - Kajsa Henningsson

Tillåt dig att landa. Stilla, bara var stilla. Vad händer i kropp och sinne när du vågar släppa taget och låta allt vara? Mjuka meditativa yinflöden som lämnar dig avslappnad och lugn.

1645-1745 Global Yoga Feel Good - Lisa Jagemark

Alla yogasessioner handlar inte om att möta sina inre demoner eller ta sig till nästa nivå fysiskt eller psykiskt. Den här klassen handlar "bara" om att det ska kännas bra – så att du kan må bra! Välkommen till en serie traditionellt upplyftande asanas ackompanjerade av sköna poplåtar och inspirerade av feel good-filmer och -böcker.

Bra att tänka på och info

Plats SATS Masthugget, Andra långgatan 44, Göteborg. Om du kommer med lokaltrafik hoppa av på hållplats Masthuggstorget.

Tid 12 -18

Vem kan delta: Alla som är intresserad av yoga. Vi rek att du har yogat minst tio gånger innan.

Vad ingår: 4 pass samt gemensam fika. Klasserna förbokas ej, du väljer på plats vilka du vill gå på under dagen.

Anmälan - maila info@globalyoga.se med ditt namn och ev företag. Betala sedan in 895sek till BG 712-8283 (skriv ditt namn som referens). När vi mottagit din betalning har du garanterat din plats.

Anmälan är bindande och återbetalas ej. Vid sjukdom eller förhinder kan du överlåta eller sälja din plats vidare. Maila då info@globalyoga.se vem som tar din plats.

Vi ser fram emot att ses på mattan

BOM BOM Global Yoga

The logo for Global Yoga features the word "Global" in a large, elegant, dark blue script font. Below it, the word "Yoga" is written in the same script font, but with a red dot at the end of the word.