



THY YOGA festival

24.-26. MAJ 2019

PROGRAM

Billetsalg: www.TGI.nu
KUN 100 stk - først til mølle!

THISTED
GYMNASTIK & IDRÆTSKULTUR



PROGRAM

20 billetter til hvert hold - 100 billetter i alt.

	HOLD 1	HOLD 2	HOLD 3	HOLD 4	HOLD 5
Fredag: 19.00-20.30 fælles klasse	Hanstholm Fyr Astanga Yoga Riina Ali	Hanstholm Fyr Astanga Yoga Riina Ali	Hanstholm Fyr Astanga Yoga Riina Ali	Hanstholm Fyr Astanga Yoga Riina Ali	Hanstholm Fyr Astanga Yoga Riina Ali
Lørdag: 9.00-10.00	Klitmøller Ørhagevej 41 Signe	Kulturrummet, Thisted Musiksalen Annette	Lodbjerg madpakkehus Magdalena	Vorupør madpakkehus Per	Klitmøller Friskole - Stine Brink
Lørdag: 10.45-11.45	Klitmøller Friskole - Stine Brink	Klitmøller Ørhagevej 41 Signe	Kulturrummet, Thisted Musiksalen Annette	Lodbjerg madpakkehus Magdalena	Vorupør madpakkehus Per
Lørdag: 12.45-13.45	Vorupør madpakkehus Per	Klitmøller Friskole - Stine Brink	Klitmøller Ørhagevej 41 Signe	Kulturrummet, Thisted Musiksalen Annette	Lodbjerg madpakkehus Magdalena
Søndag: 9.00-10.00	Lodbjerg madpakkehus Magdalena	Vorupør madpakkehus Per	Klitmøller Friskole - Stine Brink	Klitmøller Ørhagevej 41 Signe	Kulturrummet, Thisted Musiksalen Annette
Søndag: 10.45-11.45	Kulturrummet, Thisted Musiksalen Annette	Lodbjerg madpakkehus Magdalena	Vorupør madpakkehus Per	Klitmøller Friskole - Stine Brink	Klitmøller Ørhagevej 41 Signe
Søndag: 12.45-13.45 fælles klasse	Nors Sø / Nebel Skovyoga Magdalena	Nors Sø / Nebel Skovyoga Magdalena	Nors Sø / Nebel Skovyoga Magdalena	Nors Sø / Nebel Skovyoga Magdalena	Nors Sø / Nebel Skovyoga Magdalena

Der tages forbehold for ændringer.

ADRESSER

Hanstholm Fyr, Tårnvej 7-23 A+B, 7730 Hanstholm
Klitmøller Friskole, Skolestien 3, Klitmøller, 7700 Thisted
Kulturrummet, Thisted, Tingstrupvej 13-9, 7700 Thisted
Lodbjerg madpakkehus, Lodbjergvej 33, 7770 Vestervig

Nors Sø, Vandetvej, 7700 Thisted.

- Græsplænen ud mod søen - ved p-pladsen.

Vorupør madpakkehus, Vesterhavsgade 184, Nr. Vorupør, 7700 Thisted

PROGRAM - DROP IN KLASSE

	TIDSPUNKT	INSTRUKTØR	ANTAL	LOKALITET
Restorativ yoga	Lørdag kl. 10.15-11.15	Anna Marie	25 stk.	Thy Hallen, Konferencelokalet Lerpyttervej, 7700 Thisted
Senioryoga:	Søndag kl. 13.00-14.00	Karen Marie	25 stk.	Thy Hallen, Konferencelokalet Lerpyttervej, 7700 Thisted
Yogaplayground	Lørdag og søndag kl. 09.00-10.00	Riina	25 stk.	Plantagehuset Plantagevej 18, 7700 Thisted
Mandeyoga	Lørdag og søndag kl. 10.15-11.15	Riina	25 stk. pr. hold	Plantagehuset Plantagevej 18, 7700 Thisted
Hatha yoga	Lørdag og søndag 10.00-11.00	Alexandra	14 stk. pr. hold	Silicon VØ - Work & Surf Vesterhavsgade 15, Vorupør, 7700 Thisted
Sup yoga	Lørdag og søndag kl. 09.00-10.00, 10.00-11.00 og 12.00-13.00	Vanessa Jorgensen	8 stk. pr. hold	Lokalitet offentligøres senere!

Der tages forbehold for ændringer.

INSTRUKTØRERNE

MAGDALENA LOCK JOHANSSON

Magdalena er uddannet MediYoga-instruktør og læge.

Lokalitet: Lodbjerg Fyrs madpakkehus og ved Nors Sø

Undervisning: MediYoga er en forskningsbaseret yogaform hvor medicinsk videnskab møder åndelig visdom. Det er udviklet fra Kundaliniyoga og er udbredt i det svenske sundhedsvæsen på grund af den virkning det har på kroppen. MediYoga virker afstressende og kan hjælpe ved blandt andet smerter i ryg og nakke, depression, angst, hjerteproblemer samt kan øge koncentration og energiniveau. Du kan forvente en time hvor fokus ligger på blide bevægelser, åndedræt, mantra og meditation, gennem hvilke vi skaber fysisk og mental balance. MediYoga kan udføres af alle, raske som syge, unge som gamle, enten på yogamatte eller en stol.

Magdalena underviser den afsluttende klasse ved Nors Sø, i skovyoga, hvor vi er tætte på naturen. Her blandes hahtayoga og MediYoga. Medbring tøj til vejret.

Læs mere på: www.holistisklaegehus.dk og <https://www.facebook.com/HolistiskLaegehus/>



SIGNE FROSTHOLM

Signe er uddannet yogainstruktør fra Kreativ Yogaskole v Aase Christensen på Frederiksberg i 2000. Gennem årene har Signe videreuddannet sig ved bl.a. rejser til Shivananda Ashram i Syd Indien.

Lokalitet: Klitmøller, Ørhagevej 41

Undervisning: I denne session vil vi praktisere mindful hatha yoga og meditation. Mindful hatha yoga består af en række fysiske stillinger, som udføres med nærvær og opmærksomhed i kroppen og åndedrættet. Meditationen er ligeledes funderet i opmærksomhed på sansningen af kroppen og åndedrættet. Så vores fokus er groundet nærvær. Velkommen.

Se mere her: www.mindfulpraksis.com



STINE BRINK

Stine er uddannet yoga-underviser og begyndte at praktisere yoga i en alder af 14 år. Sidenhen har hun fået mere en 900 timers uddannelse bag sig plus tusindvis af timers egen studie og praksis.

Lokalitet: Klitmøller Friskole

Undervisning: Hatha Flow klassen er baseret på principper fra Anusara Yogaen. Du vil blive guidet igennem et vel balanceret roligt flow, hvor der vil være fokus på at placere kroppen i et godt alignment, i alle stillingerne. Du vil opleve en all-around praksis, der har lige ekstra fokus på at åbne op for forsiden af kroppen, så vi lidt bedre kan komme i kontakt med hjertet og dermed lidt nemmere lytte til den. I begyndelsen af klassen vil du blive introduceret til en pranayama, vejrtrækningsøvelse, der vil lade os ankomme bedre i nuet. Klassen sluttes af med en velfortjent savasana og en kort meditation.

Se mere via Facebook: Yoga with Stine Brink/ Stinebrinkyoga@gmail.com



INSTRUKTØRERNE

ALEXANDRA SUCIU SØRENSEN

Lokalitet: Silicon VØ

Undervisning: Hatha Yoga der hjælper med til at finde ro og slappe af. Hatha Yoga har fokus på vejrtrækningen (Pranayama) og stillinger (Asanas) og så foregår det i et dejligt og afslappet tempo, som giver dig fred og ro til sind og krop. Hatha Yoga er langsom og god til begyndere eller for de, der trænger til en mere afslappet stil.

Se mere på: <https://www.facebook.com/Yoga-Alexandra-1239176939518691/>



PER CHRISTENSEN

Per er uddannet yogainstruktør, personlig træner og folkeskolelærer.

Lokalitet: Vorupør madpakkehus

Undervisning: I timen vil der være fokus på hatha yoga. Der vil være dybe stræk, men også fokus på styrke i benene. Vi skal udforske vores Kriger II, lunge og spagat. Timen vil blive sluttet af med siddende stræk efterfulgt af en gang rolig afspænding.

Kontakt: Christensen.per.1989@gmail.com



RIINA ALI

Riina er uddannet yogalærer fra Astanga Yoga Shala i Århus, og har sidenhen taget kurser i børneyoga (Yogarollinger) og akroyoga (Acrobhakti).

Lokalitet: Hanstholm Fyr og Plantagehuset.

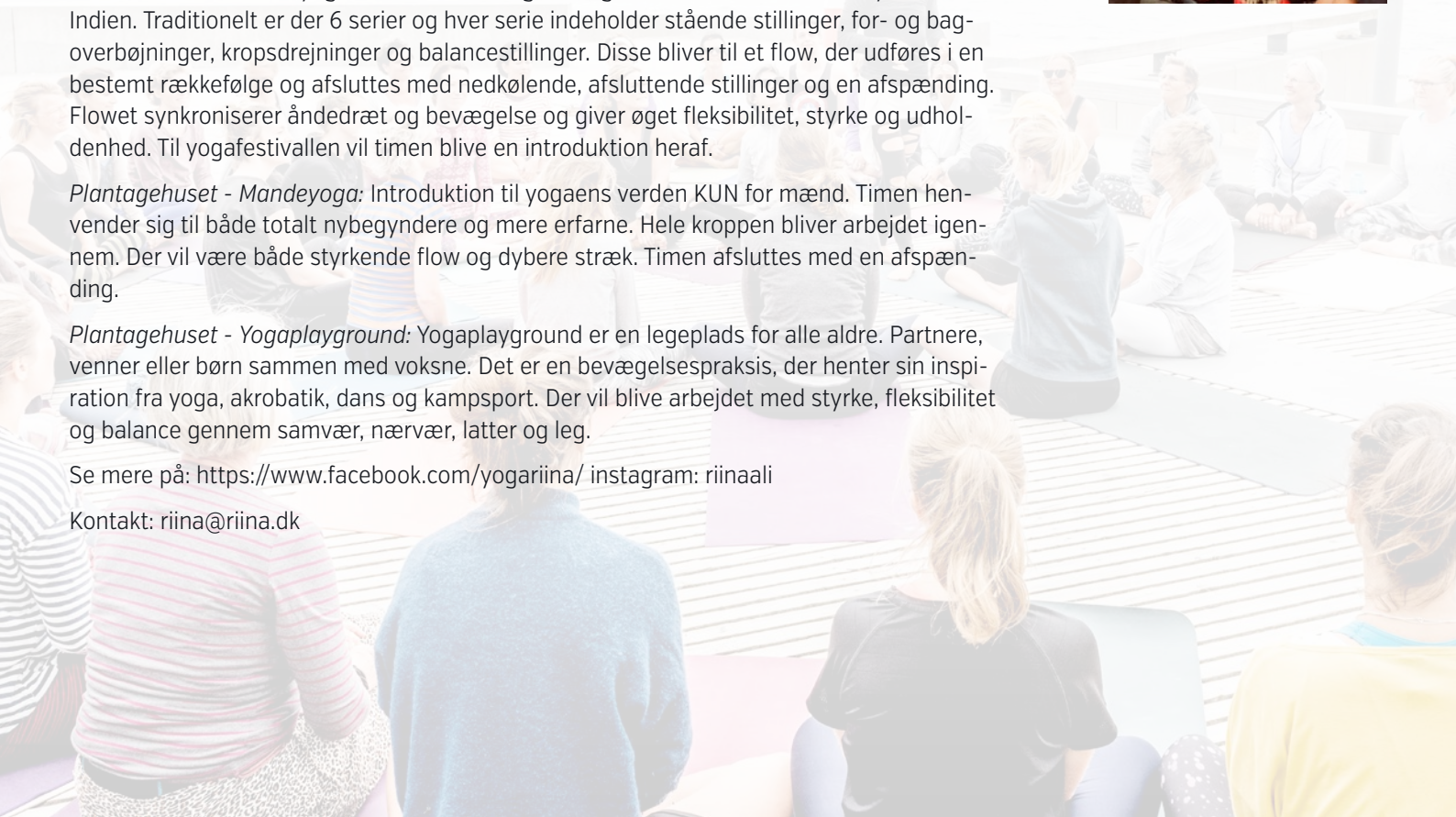
Hanstholm Fyr - Astangayoga: Astangayoga hører til de mere dynamiske yogaformer blandt de traditionelle yoga-stilarter. Den er grundlagt af Sri K. Pattabhi Jois i Mysore i Indien. Traditionelt er der 6 serier og hver serie indeholder stående stillinger, for- og bagoverbøjninger, kropdrejninger og balancestillinger. Disse bliver til et flow, der udføres i en bestemt rækkefølge og afsluttes med nedkølede, afsluttende stillinger og en afspænding. Flowet synkroniserer åndedræt og bevægelse og giver øget fleksibilitet, styrke og udholdenhed. Til yogafestivallen vil timen blive en introduktion heraf.

Plantagehuset - Mandeyoga: Introduktion til yogaens verden KUN for mænd. Timen henvender sig til både totalt nybegyndere og mere erfarne. Hele kroppen bliver arbejdet igennem. Der vil være både styrkende flow og dybere stræk. Timen afsluttes med en afspænding.

Plantagehuset - Yogaplayground: Yogaplayground er en legeplads for alle aldre. Partnere, venner eller børn sammen med voksne. Det er en bevægelsespraksis, der henter sin inspiration fra yoga, akrobatik, dans og kampsport. Der vil blive arbejdet med styrke, fleksibilitet og balance gennem samvær, nærvær, latter og leg.

Se mere på: <https://www.facebook.com/yogariina/> instagram: [riinaali](https://www.instagram.com/riinaali/)

Kontakt: riina@riina.dk



INSTRUKTØRERNE

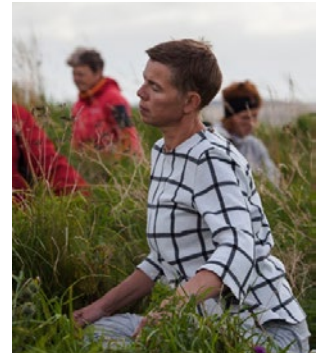
ANNA MARIE MADSEN

Anna Marie er uddannet yogainstruktør hos Studio Flow – The Essence of Yoga og har sit eget yogastudie i nærheden af Hanklit på Mors.

Lokalitet: Konferencelokalet, Thy Hallen

Undervisning: Restorativ yoga med fokus på egenomsorg og bevidst afslapning. Timen vil bestå af blide dynamiske øvelser, stillinger i dyb afspændt tilstand og savasana. Medbring gerne tre tæpper og en yogamåtte. Namaste!

Se mere på: <https://m.facebook.com/roomyogaannamariemadsen>



KAREN MARIE NIELSEN

Karen er uddannet yogainstruktør ved DGI.

Lokalitet: Konferencelokalet, Thy Hallen

Undervisning: Vi vil gennem rolige og enkle yogaøvelser arbejde med krop og sind, så vi ved hjælp af bevægelse, åndedræt og afspænding opnår smidighed, styrke og balance, hvilket medfører: ET SUNDT SIND I EN STÆRK KROP. Medbring yogamåtte og evt. et lille tæppe.

Kontakt: kmnielsen58@gmail.com



VANESSA JØRGENSEN

Vanesse er uddannet yogainstruktør i en 200 timers uddannelse i Hatha & Vinyasa Yoga fra Sanur, Bali, Indonesia

Lokalitet: Kommer snarest.....

Undervisning: SUP yoga er for alle og rigtig sjovt. Som deltager vil du opleve at stillingerne kræver dit nærvær, balance og at øvelserne aktiverer næsten alle muskler. Som fysioterapi-studerende lægges der stor vægt på at udføre stillingerne korrekt, så alle kan deltage. Vi vil bevæge os langsomt ind i stillingerne, og der vil være mulighed for et lille spring i det dejlige, ferske vand... Påklædning: Badetøj/ forårstøj/ skiftetøj el. evt. en våddragt.

Se mere på: www.workitright.info



ANNETTE LANDBO

Har i efteråret 18 deltaget i 25 timers Yin Yoga Teacher Training kursus ved Mind and Motion v. Nina Pfeiffer samt forskellige workshops, og påbegynder Mediyogainstruktør udd. feb. 18.

Lokalitet: Musiksalen, Kulturrummet

Undervisning: Yin Yoga er en stille, rolig og mere meditativ form for yoga, hvor fokus er rettet mod vores bindevæv. Når vi bliver ældre, haft skader, været udsat for stress o.l. kan bindevævet have tendens til at blive mere stift og usmidigt. For at løsne op i bindevævet er vi i yogastillingerne med afspændte muskler i op til 5 minutter. Tyngdekraften, åndedrættet og roen i stillingerne er med til at strække og smidiggøre bindevævet. Yin yoga løsner op og stimulerer samtidig vores parasympatiske nervesystem, der får krop og sind til at slappe af. Der arbejdes primært i siddende og liggende stillinger, så tag en trøje, "lag på lag tøj" og strømper på, så I holder jer varme. Medbring gerne et tæppe, yogablokke og evt en pølle.

Se mere på: Facebookgruppen "Yoga for Velvære".

