



*Isola di cocca, Kerala, India*

## Hva er Viryayoga?

### Bakgrunn

Viryayoga ble utviklet for ti år siden av yogalærer og forfatter Josephine Selander sammen med idretts- og dansenaprapaten Malin Flinck med intensjonen å presentere en sikker og kul yoga i dynamiske, faste yogaserier med fokus på helsemessige bevegelseslære og filosofi. Ordet Virya betyr «entusiasme», «kraft» og «energi». Og vi som jobber med viryayoga håper så klart å kunne formidle det under våre yogaklasser.

### Ti moduler

For at yogaen skal bli variert og gi oss sjansen til å utforske hele kroppens bevegesspekter består hver klasse av ti moduler. Det betyr at når du kommer på en viryaklasse så jobber vi alltid med oppvarming, solhilsner, stående posisjoner, balanser, armbalanser, hofteåpnere, bakoverbøyninger, foroverfelling, avslutende posisjoner og avslapning.

### Filosofi

I hver klasse presenteres et filosofisk tema, som et tankekorn for sjelen. Idén er at man kan få nye perspektive ut fra en filosofisk plattform som dessuten kan være inspirerende og styrkende. Utgangspunkt kan være alt fra yogaens eldgamle filosofi til i dagens mindfulness teknikk.

### Biomekanikk

I alle klasser jobber vi med biomekanik, eller helsemessig bevegelseslære. Her får du lære deg og undersøke nye og styrkende bevegelsesteknikker som du kan ta med deg inn i hverdagslivet.

## Hvem er Langer Yoga?

### Om Langer Yoga

Langer Yoga drives av yogalærer Anny Langer. Anny Langer er utdannet lærer i virya yoga ved Nordisk Yoga Institutet, og yogaleder for barn og unge ved Oslo Yoga. Hun holder kurs på oppdrag fra treningssentre m.fl..

Kurssted: Tonsenhagen Velhus  
Selvbyggerveien 102 B, 0591 Oslo.

### Kontakt for info/påmelding:

Telefon: 924 88 672

E-postadresse: [post@langeryoga.no](mailto:post@langeryoga.no)

Website: [www.langeryoga.no](http://www.langeryoga.no)



# Langer Yoga

*Virya yoga, rolig yoga,  
meditasjon*



## Kurs og workshops høsten 2016

### Kurs

Pris per kurs: kr. 990, --

**Kurs 1:** Virya Yoga – 7 kvelder  
Onsdager kl. 18.00 – 19.00  
Start: Onsdag, 24. august.

Kurskvelder: 24.8., 31.8., 7.9., 14.9., 21.9.,  
28.9., og 5.10.

**Kurs 2:** Rolig yoga – 7 kvelder  
Onsdager kl. 19.15 – 20.15  
Start: Onsdag, 24. august.

Kurskvelder: 24.8., 31.8., 7.9., 14.9., 21.9.,  
28.9. og 5.10.

---

*“Be patient. Everything comes to you  
in the right moment.”*

*Buddha*

---

**Kurs 3:** Virya Yoga – 7 kvelder  
Onsdager kl. 18.00 – 19.00  
Start: Onsdag, 19. oktober

Kurskvelder: 19.10, 26.10., 2.11., 9.11.,  
16.11., 23.11. og 7.12.

**Kurs 4:** Rolig Yoga – 7 kvelder  
Onsdager kl. 19.15 – 20.15  
Start: Onsdag, 19. oktober

Kurskvelder: 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.,  
16.11., 23.11. og 7.12.

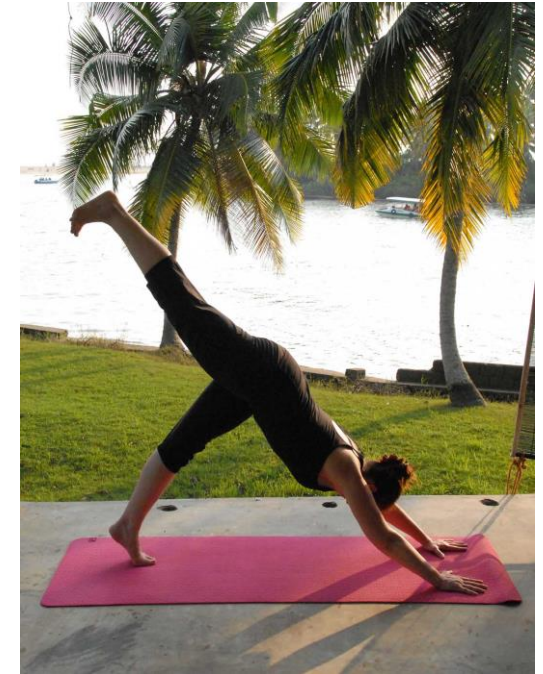
### Workshops

**Workshop 1:** Solhilsen – bit for bit  
3 timers workshop der vi bryter ned solhilsen  
til de forskjellige asanas. Vi jobber med  
teknikk i asana og ser individuelle justeringer.  
Pauser underveis. Servering av te og frukt etter  
workshopen.

**Lørdag,** 24. september kl. 11.00 – 14.00  
**Pris:** Kr. 600,--

**Workshop 2:** Find your balance  
3 timers workshop der vi jobber med  
balanseposisjoner. Hvordan kan du styrke din  
balanse? Hvordan kan du skape stabilitet?  
Pauser underveis. Servering av te og frukt etter  
workshopen

**Lørdag,** 22. oktober kl. 11.00 – 14.00  
**Pris:** Kr. 600,--



*Anny Langer, Kerala, India 2016*

**Workshop 3:** Be aware  
2 timers workshop med introduksjon i virya  
aware programmet som er et rolig yoga  
program. Pause underveis.  
Servering av te og frukt etter workshopen.

**Lørdag,** 19. november kl. 11.00 – 14.00  
**Pris:** Kr. 400,--

### Spesielle events

**Juleyoga med gløgg:** Aware  
75 minutters time med virya aware programmet.  
Finn roen i adventstid.  
Etter savansana serveres alkoholfri gløgg og  
det blir tid for samtale

**Onsdag,** 14. desember kl. 18.00 – 19.15

Pris for kvelden: 240,--