



## 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 virya yoga 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 bevegelsesspekter 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, foroverfellninger, 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 bevegelses-teknikker som du kan ta med deg inn i hverdagslivet.

### Hvem er Langer Yoga?

Langer Yoga drives av yogalærer Anny Langer. Hun er utdannet ved Nordiska Yogainstituttet til virya yoga lærer, og ved Oslo Yoga til sertifisert yogaleder for barn og unge (3-16 år). Hun holder egne kurs og tar oppdrag fra treningssentre, ungdoms-klubber m.fl.

Kurssted: Tonsenhagen Velhus  
Selvbyggerveien 102 B,  
0591 Oslo

### Kontakt for info/påmelding:

Mer info bl.a. om påmelding og vilkår finner du på websiden.  
Telefon: 924 88 672  
E-postadresse: [post@langeryoga.no](mailto:post@langeryoga.no)



# Langer Yoga

## LANGER YOGA

### Kursprogram

*Kurs på Tonsenhagen Velhus*

*Selvbyggerveien 102 B*

*Virya yoga (dynamisk yoga)*

*Virya aware (rolig yoga)*



Kurslokalet i Tonsenhagen Velhus

## Kurs våren 2018

**Kurs 1:** Virya Yoga (dynamisk yoga) – 7 kvelder (nivå 1 og 2)  
Onsdager kl. 18.00 – 19.00  
Start: Onsdag, 10. januar  
Pris: kr. 1015

**Kurs 2:** Virya aware (rolig yoga) – 7 kvelder (nybegynnere og de som ønsker en rolig time)  
Onsdager kl. 19.15 – 20.15  
Start: Onsdag, 10. januar  
Pris: kr. 1015

**Kurskvelder kurs 1 og kurs 2:**  
10. januar, 17. januar, 24. januar, 31. januar, 7. februar, 14. februar, 28. februar

**(ikke yoga i uke 8 – skolenes vinterferie)**

**Kurs 3:** Virya Yoga (dynamisk yoga) – 8 kvelder (nivå 1 og 2)  
Onsdager kl. 18.00 – 19.00  
Start: Onsdag, 7.mars  
Pris: kr. 1160

---

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

*Buddha*

---

**Kurs 4:** Virya aware (Rolig Yoga) – 8 kvelder (nybegynnere og de som ønsker en rolig time)  
Onsdager kl. 19.15 – 20.15  
Start: Onsdag, 8.mars  
Pris kr. 1160

**Kurskvelder kurs 3 og 4:** 7. mars, 14. mars, 21. mars, 4. april, 11. april, 18. april, 25. april, 2. mai

**(ikke yoga i uke 13 – påske uke)**

**Kurs 5:** Virya yoga (dynamisk yoga) – 6 kvelder (nivå 1 og 2)  
Tirsdager kl. 18.00 – 19.00  
Start: Tirsdag, 8. mai  
Pris: kr. 870

**Kurs 6:** Virya aware (Rolig Yoga) – 6 kvelder (nybegynnere og de som ønsker en rolig time)  
Tirsdager kl. 19.15 – 20.15  
Start: Tirsdag, 8. mai  
Pris: kr. 870

**Kurskvelder kurs 5 og 6:** 8. mai, 15. mai, 29. mai, 5. juni, 12. juni, 19. juni

**(ikke yoga i uke 21 – pinse uke)**



Anny Langer, Kerala, India 2016

### De forskjellige kursene:

**Virya yoga (dynamisk yoga):**  
I virya yoga jobber vi med flyt på nivå 1 og 2. Det er flyt for deg som ønsker en dynamisk, strykende time, samtidig som vi jobber med pust og smidighet. Vi jobber med ti moduler.

**Virya aware (rolig yoga):**  
I Virya Aware programmet, jobber vi med en flyt som kan kalles for virya 0,5. Det vil si en flyt for deg som har behov/ønsker seg rolig yoga, eller er nybegynner. Fokuset er mer på å puste, sakte tempo og tilpasning til behovene til gruppen. Vi jobber ut fra ti moduler. Virya Aware utføres ikke nødvendigvis i den dynamiske ånd. Den er roligere enn i den "vanlige" viryaklasser.