

HIYOGA SPRING DETOX WEEKEND NOREFJELL 2019

Instruktører: Eilin Dalby, Camilla Coucheron Widerberg, Karen Kollien Nygaard,
Cecilie Hafstad Richards, Helena Nyblom, Alexandra Atterbrand, Igor Coelho

Fredag 10.05

	16.00-17.30 Karen Mind Detox Lecture Norefjell Sal 1	16.00-17.30 Alexandra Yin Yoga & Yoga of Sound Norefjell Sal 2+3	
	18.00-19.30 Camilla Healing through Asana Jivamukti Yoga Norefjell Sal 2+3	18.00-19.30 Cecilie Nada Yoga Lyd Bad & Restorative Yoga Norefjell Sal 1	
	19:30 Felles Middag Restaurant	21:00-21:30 Welcome Ceremony Norefjell Sal 1+2+3	

Lørdag 11.05

	<p>8:00-9:30 Igor Sun Salutations & Meditation Norefjell Sal 2+3</p>	<p>8.30 - 9.45 Eilin Detox Flow Norefjell Sal 1</p>	
	<p>10.00-12.00 Camilla Hot Hip Holy Jivamukti Yoga Norefjell Sal 2+3</p>	<p>10.15 -12.15 Helena Wellness & Nutrition Lecture Norefjell Sal 1</p>	
	<p>14.00-15.15 Alexandra Recover Yoga Norefjell Sal 2+3</p>	<p>14.00-15.30 Karen Body Detox Lecture Norefjell Sal 1</p>	
	<p>15.30-17.00 Eilin Groovy Flow Norefjell Sal 2+3</p>	<p>16:00-17:00 Cecilie Nada Yoga Lyd Vibrasjon & Restorative Yoga Norefjell Sal 1</p>	
	<p>17:30-19.00 Igor Heart opener Flow Norefjell Sal 2+3</p>	<p>17.15-19.15 Karen Life Detox Lecture Norefjell Sal 1</p>	
	<p>19:30 Felles Middag Restaurant</p>	<p>21.30-22:00 Cecilie Nada Yoga Lyd Bad & Meditation Norefjell Sal 1+2+3</p>	

Søndag 12.10

	<p>7:45-9.00 Camilla Intention & practice Jivamukti Yoga Norefjell Sal 2+3</p>	<p>8:30-10.00 Cecilie Nada Yoga Lyd I Fokus Norefjell Sal 1</p>	
	<p>9.15-10:45 Alexandra MediYoga Norefjell Sal 2+3</p>	<p>10:30-12.00 Eilin Gentle Flow Norefjell Sal 1</p>	
	<p>11.00-12.30 Igor Hip Opener Flow Norefjell Sal 1+2+3</p>		

HiYoga Detox Weekend 2019

Klass Beskrivelse

Klasser med Karen Kollien Nygaard

Mind Detox, Body Detox, Life Detox Lectures

Klasser med Igor Coehlo

Sun Salutations & Meditation Sun Salutation is a refined flow of movements with major health benefits, being one of the most important yoga sequences. This organic physical movement is designed to active the whole body, each organ, every system and all the chakras. When combined with moments of pause, integration, listening and simple Being with who you are, one experiences a phenomenal effect on the mind, body and spirit. Our body heals through intelligent movement, our mind attain peace from stillness. A combination of action, reaction, rest and surrender, balancing masculine and feminine energy within our soul.

Heart Opener Flow As process to open our hearts we lean towards the back of our body, where the source of receiving and acceptance is. Within the beating of your own heart we will explore heart openers, initiated from the support of Backspace. Prepare for a journey of our own inner excavation, discovering a place where connection flows, where trust, confidence, time and forgiveness reside.

Hip Opener Flow For human nature the hips are the center of life energy that can be channeled to the rest of the body. As we move deeply into this mystical place, we polish the connection to our personal desires, sensuality, movement, feelings and our ability to accept change. Through this process of let go, we learn to gracefully navigate the challenges in life. This is Igor's "Happy Hippy" flow.

Klasser med Camilla Coucheron Widerberg

Jivamukti Yoga – Intention & Practice denne klassen utforsker vi det indre landskapet. Vi stiller oss selv spørsmålet om hva er den underliggende grunnen og hva er det vi prøver å oppnå i yoga praksisen .. Asana praksisen er en veldig personlig utforskning av kroppen . I det vi slipper kontrollen åpner vi rommet mellom dualiteten som er i oss, vi føler oss mer sentrerte.Hva er det som er viktig for deg ? Hvordan kan du bruke yoga praksisen til å hjelpe deg å styre livet ditt i den retningen du ønsker. Gjennom bevissthet i praksisen kan du styre livet ditt i den retningen du ønsker. Rolig Deilig Fri Flytende Flow med pranayama på begynnelsen og Meditasjon på Slutten

Jivamukti Yoga – Healing through Asana 'Asana' oversettes ofte til 'sete' (å sitte). Yoga - asana (yoga stillinger) handler om og skape stabilitet og balanse for deg selv.. Gjennom asana slipper vi på spenninger i kroppen ved å puste bevisst i stillingene - vi åpner opp energi banene og vekker opp livs kraften i Kroppen. Ved å flyte fra en stilling til en annen åpner kroppen seg gradvis og naturlig. I denne klassen fokuserer på hvordan asana skal tilpasses din egen kropp med det utgangspunkt du har, og hvordan praksisen kan brukes som massage og som et helende verktøy på den fysiske og emosjonelle kroppen. Dette er en deilig flow som begynner med pusteøvelser og chanting og glir rolig over i flow med herlig oppløftende musikk. Alle nivåer er velkomne, men noe kjennskap til dynamisk yoga er en fordel.



Jivamukti Yoga – Hot, Hip & Holy De Hot Hip Holy er et klassisk Jivamukti begrep for å beskrive den fargerike Jivamukti metoden som er kreativ, utforskende, energisk og inspirerende - Selv om mesteparten av klassen en en deilig Vinyasa flow integreres det med en god dose spiritualitet og lekenhet. Vi bruker musikk som får deg til løfte energien og starter klassen med en chanting. Alle nivåer er velkomne, men noe kjennskap til dynamisk yoga er en fordel.

Klasser med Eilin Ma Dalby

Gentle Flow Dette er en fin introduksjon til yoga for deg som er ny, eller for deg som ønsker en litt enklere klasse med fokus på flyt i et rolig tempo. Vi vil leke oss igjennom sittende, stående og liggende sekvenser, med fokus på pusten. Avslutter med deilig avspenning. Eilin er en erfaren yogainstruktør med bred erfaring fra flere forskjellige yogastiler. Hun underviser fra hjertet, åpent, ærlig og lekent.

Detox Flow Denne timen starter med pranayama (pusteøvelser) og kriyas (renselse) for å rense og vekke opp systemet vårt. Deretter går vi igjennom en sterk flow på matta før vi avslutter med meditasjon og deilig avspenning. En fantastisk måte å starte dagen på! (NB ikke spis før timen).

Groovy Yoga Groovy yoga er en time for deg som har litt erfaring med yoga fra før eller bare ønsker en time der du blir god og svett, får jobbet med balanse, styrke og fleksibilitet i en herlig blanding. Vi vil danse oss igjennom lekne sekvenser til deilig musikk! Velkommen skal du være.

Klasser med Alexandra

Yin Yoga

Yin yoga er en passiv og rolig for yoga som gjør kroppen myk og fleksibel. Vi gjør vi fysiske och balanserende yogaøvelser i lang tid, vanligvis 3-5 minutter, sittende eller liggende på matten. Vi la våre musklene slappe av ved hjelp av kroppens egen vekt. Plasser i våre kropp vi sjelden har tilgang til begynner å åpne. Vi løser opp og skaper sirkulasjon i skjelett, muskulatur, bindevev, ledd og ligamenter.

Fordi vi blir lenge i hver stilling, er det også et øyeblikk for oss å komme i kontakt med kroppen vår, skaper rom for ro og refleksjon, lytte til pusten vår og være tilstede. For en stund kan vi glemme fortiden og fremtiden og oppdage det som skjer akkurat her og nå. Vi vender vår oppmerksomhet innover, samtidig som vi trener vår kropp.

Vi åpner strømmen av qi og prana, livskraft og energi, i kroppens ulike meridianer og nadis. Effekten ligner på en akupressur økt, og gjør så att sirkulasjonen øker og vi blir mykere. Yin yoga er en rolig og enkel form for yoga. Det er et godt supplement til mer dynamisk trening hvor vi aktiverer musklene våre og er i bevegelse, såkalt Yang yoga. Våre liv i dag inkluderer ofte så mye yang; aktivitet, tempo og arbeid. Yin yogan er en fin måte å finne en mer balansert verdag og samtidig gi tid for refleksjon.

Restorative Yoga Restorative yoga er en mild og rolig yogaform som lar deg og din kropp slappe av ved hjelp av dype pusteøvelser og meditative og rolige fysiske øvelser. Gjennom støtte av props, som bolster, klosser og teppen fremmes stillinger som gir dyp avslapping och balanse i kropp og sinn. Props som blir plassert nøyaktig så hvert ledd i kroppen søttes og tyngdekraften hjelper kroppen til total avspenning. Hver klasse inneholder bare noen få posisjoner og de fleste holdes i rundt 15-25 minutter slik att kroppen får den tid den trenger for å slappe helt av. Du får hjelpe til å øke din kroppsbevissthet og tilstedeværelse og den passer alle som ønsker få en bedre forståelse til kroppen sin og sine egne styrker og svakheter. Restorative yoga hjelper til å øke din kroppsbevissthet og tilstedeværelse og passer alle som ønsker få en bedre forståelse til kroppen sin og sine egne styrker og svakheter. Den fremmer en følelse av selvillit og selvbevissthet, og ger en helhetlig tilnærming til helse og velvær.

Medi Yoga Når vår verden stadig blir mer stressende, behøver vi hjelp for å skape en bedre balanse i vårt liv og i vår hverdag. Mediyoga er en helhetlig terapiform hvor vi jobber med kroppen fra innsiden. Gjennom pust, enkle



øvelser og meditasjon/mindfulness hjelper yogan deg å kontrollere stress og skape indre balanse. Yogan bidrar til avspenning og konsentrasjon, samtidig som du får økt energi, styrke, balanse og smidighet. Mediyoga har dokumentert effekt på rygg- og nakkeplager, stress, utbrenthet, høyt blodtrykk, migrene, depresjon, MS, inkontinens, stoffskifte, søvnproblemer, hjerte/lungpasienter og kreftpasienter. Flere av studiene er gjennomført på det Karolinska Institutet i Stockholm. Programmene tilpasses dine fysiske forutsetninger og passer til alle aldre.

Klasser med Helena

Wellness & Nutrition Lecture Kost och livsstilsförändringar kan inte endast öka välbefinnandet, ge mer energi, hjälpa till att hålla vikten, bidra till välmående hud, motverka psykiska sjukdomar utan kan också motverka en rad livsstils sjukdomar såsom diabetes, astma, ledbesvär, demens, hjärt/ kärlsjukdom samt vissa typer av cancer. Med utgångspunkten i den senaste forskningen visar och inspirerar Helena till hur enkla små positiva vanor i vardagen kan göra stor skillnad för dig. Att leva hälsosamt är en ren glädje!

Klasser med Cecilie Hafstad Richards

Nada yoga, som betyr "union gjennom lyd", er en yoga av lyd. Det er et gammelt indisk system og vitenskap om indre transformasjon gjennom lyd og tone. Nada yoga bruker lyd vibrasjoner og resonanser til å behandle ulike åndelige og psykiske forhold. Med Nada Yoga blir kroppen helbredet, sinnet gjenoppretter sin balanse og personen blir et fullt funksjonelt individ som lever med en følelse av velvære.

Lyd bad Cecilie vil ta deg med på en lyd reise som er en dypt avslappende og meditativ opplevelse og en ferd til fred og selv oppdagelse. Du vil oppleve den helbredende kraften gjennom tibetanske syngte boller, krystall boller, gong, shamasniske trommer, Koshi chimes, Tuning forks og stemme bruk. En behagelig introduksjon til Nada Yoga, The Yoga of sound.

Nada Yoga Lyd vibrasjon - kropp og tankegangs tilkobling. Fordypning i Nada Yoga (teori & praksis)

Nada Yoga Lyd i fokus - chanting og lyd meditasjon. Balansering av chakraene. (teori & praksis)

HiYoga Detox Weekend 2019

Om Instruktører

Om Eilin

Eilin ble med i Hiyoga fra oppstarten av senteret i januar 2016 og har jobbet der for fullt siden. Før dette jobbet hun på Puro Yoga, Ashtanga Yoga Oslo (AYO) og Belly&Baby samt som yogainstruktør i Elixia og senere SatsElixia. I tillegg til privatgrupper og bedrift. Hun har bred erfaring med å undervise innen forskjellige stiler, som Ashtanga Vinyasa Yoga, Vinyasa Flow, Flow Arts, Yin Yoga, Gentle Flow, Restorativ Yoga, Gravidyoga, Barselyoga, Barneyoga og Basic yoga. Er også inspirert av dans, lek og annen «bevegelseskultur», samt barna sine. Senere år har hun også holdt kurs og ledet lærerutdanninger sammen med andre yagalærere. Når Eilin underviser vektlegger jeg kvalitet og sikkerhet, og tror på at inspirasjon og glede legger det beste fundamentet for en praksis som varer.

Om Igor

Igor began his yoga practice the moment he felt some kind of connection with himself and the world went missing. Focused on the feelings and getting further away from the thoughts, he quickly felt the benefits is this practice. Igor's classes are a combination of Intention with extraordinary attention to a alignment and playful creative sequences. Through his non-judgemental, heartfelt and challenge classes, he hopes to inspire true lifestyle change by aligning the mind, body and soul, bringing eastern philosophy to the contemporary fast-paced western lifestyle.

Om Alexandra



Alexandra er utdannet yogaterapeut og lærer, og underviser i Mediyoga, Restorativ, Recover og Yin yoga. Hun har selv erfaring fra yogaens fantastiske verktøyet etter en vanskelig periode i livet og bruker sin erfaring i sin undervisning. Mediyoga er en anerkjent behandlingsmetode og treningsform som kan hjelpe mange i vår stressende hverdag. Alexandra har et brennende ønske om å hjelpe andre i å skape sunnhet og harmoni i livet sitt, lære seg å kontrollere stress og skape en indre balanse

Om Cecilie

Cecilie er en sertifisert lyd terapeut og stemme healer

Hun har jobbet i New York i 5 år med private timer, diverse workshops og har arrangert og ledet mange »sound baths» og gong retreats, samt ulike sertifiserings programmer før hun kom tilbake til Oslo i august 2016.

Cecilie har fordypet seg i lærdommen og historikken av lyd terapi, sjamanisme & Nada Yoga. Med en dyp lidenskap og forståelse av frekvens, vibrasjon og lyd, er hun i stand til å dele og hjelpe andre gjennom sitt arbeid.

Om Helena

Helena är utbildad läkare vid Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs Universitet. Specialist läkare i Psykiatri och medicine doktor i Invärtes medicin. Helena har ett brinnande intresse för hälsa och livsstilsfrågor. Helena har gett ut fyra böcker i Sverige, Danmark och Norge, alla baserade på senaste forskningen, som handlar om hälsa och livsstil. Helena har också föreläsningar.

Om Karen

Karen er utdannet psykolog og yogaterapeut og yogalærer. I sin private praksis i Oslo integrerer hun moderne vestlig psykologi, somatiske teknikker med yoga og mindfulness. Hun veileder bedrifter, enkeltpersoner, par og familier. I tillegg til fast undervisning på Norsk scene institutt ([NSKI](#)). Karen har selv praktisert yoga siden hun var tenåring, og har undervist i over 20 år. I tillegg til å jobbe som yogalærer og yogaterapeut er Karen utdannet til å holde kurs i Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), er sertifisert level 2 TRE-practitioner og som en av de få sertifiserte Neurogenic Yoga Teachers i Norge.

Karen har skrevet bøkene *Balanse- verktøy for livet (2006)* og *Fitness Yoga (2004)*, hun er en ettertraktet foreleser, intervjuobjekt og har vært fagspaltist i flere medier. Karens brenner for å gi menneskene hun møter effektive verktøy som gjør det lettere å beholde balansen i livets oppturer og nedturer.

Om Camilla

Camilla underviser i Jivamuktyoga som er utviklet av Sharon Gannon og David Life. De var elever av Shri K Pattabi Jois men har også Svami Nirmalananda og Shri Brahmananda Sarasvati som sine Guruer. Jivamukti traff hun rett i hjertet i 1997 og metoden for å tilnærme seg yoga. Jivamuktyoga bruker oppløftende musikk, chanter, som går videre over i dynamiske flytende sekvenser hvor vi går dyp inn i kroppen og løser opp stive blokkeringer for å løfte energien opp og åpne pranaen (livskraften).