

név	hely	időpont	kontakt	Kezdőknek	kinek ajánljuk?
Baba-mama jóga	Stílus Jóga Stúdió, Miklós u.	10.00-11.00, csütörtök	06208033898, Ipacs Erzsébet	0	
Egyetemi kurzus 1	Orvos- és Egészségtudományi Centrum		06204672462, Egri Sándor	0	egyetemisták
Egyetemi kurzus 2	Orvos- és Egészségtudományi Centrum		06204672462, Egri Sándor	0	egyetemisták
Gyerekjóga	Stílus Jóga Stúdió, Miklós u.	16.00-17.00, hétfő	06208033898, Ipacs Erzsébet	0	3-5 éves kor
Gyerekjóga	Pásti u. 2	16.30-17.30, csütörtök	06208033898, Ipacs Erzsébet	igen	8-12 éves kor
Jóga	Nyíracsád	17.30-, szerda	06204880606, Rácz Anna	?	szünetel
Jóga 1-2	Pásti u. 2	18.00-20.00, szerda	06303215839, Ipacs Attila	0	
Jóga 2	Mechwart András Szakközépiskola	18.00-20.00 hétfő	06204672462, Egri Sándor	0	első szint után
Jóga 2-3	Hajdúsámson	18.30-20.30, csütörtök	06703229550, Kiss Krisztián	0	első szint után
Jóga 3	Hajdúszoboszló	17.45-19.45, kedd	06208033898, Ipacs Erzsébet	0	1-2. szint után
Jóga 3-4	Pásti u. 2	18.00 – 20.00, csütörtök	06705191609, Zemán Mariann	0	
Jóga 4	Pásti u. 2.	18.00-20.00, szerda	06208033898, Ipacs Erzsébet	0	
Jóga 5-6.	Pásti u. 2	18.00-20.00, hétfő	06705194745, Kökény Tibor	0	
Jóga idősebbeknek	Pásti u. 2	8.15-10.15, péntek	06705194745, Kökény Tibor	igen	
Jóga kezdőknek	Stílus Jóga Stúdió, Miklós u.	15.30-17.00, szerda	06208033898, Ipacs Erzsébet	igen	bővebben
Jóga kezdőknek	Mechwart András Szakközépiskola	18.00-20.00, szerda	06705194745, Kiss Krisztián	igen	bővebben
Jóga várandósoknak	Stílus Jóga Stúdió, Miklós u.	16.00-17.00, kedd	06208033898, Ipacs Erzsébet	0	
Munkahelyi jóga	Arany János Általános Iskola	17.00-18.30 szerda	06204672462, Egri Sándor	0	
Rehabilitációs jóga	Pásti u. 2	11.00-12.30, szerda	06303215839, Ipacs Attila	igen	
Stresszoldó jóga	Sportuszoda	13.30-14.30, szerda	06705194745, Kökény Tibor	0	
Stresszoldó jóga	Sportuszoda	13.30-14.30, péntek	06705194745, Kökény Tibor	0	

A Ganga Baráti Kör (logó) tervezett tanfolyamai Debrecenben és környékén 2012 tavaszára

JÓGA TANFOLYAM KEZDŐKNEK

Stresszkezelés tudatos mozgással, légzéssel, táplálkozással, lazítással

A jóga klasszikus módszereit a mai kor emberére szabva, diplomás, tapasztalt oktatók vezetésével adja a Jóga a Mindennapi Életben[®] rendszer.

Az egyensúlyt nyújtjuk a tanfolyamra jelentkezőknek. A jóga szó maga is egységet, egyensúlyt jelent. Világi kötelességeink mindennapjai egyoldalúan a teljesítményünket, aktivitásunkat, figyelmünket követelik. Ezt a kiáradó és sokszor kimerítő tendenciát segít kiegészíteni a feltöltődés, stressztelenítés különböző módszereivel a kezdő jógatanfolyam. A tanfolyam már alapszintű elsajátítása is örök életre elkíséri a gyakorlóját.

[Bővebben](#)

Jóga tanfolyam kezdőknek

A Jóga a Mindennapi Életben[®] rendszer indiai jógamesterek hagyományát adja át autentikus forrásból. Módszereink közt a kezdő szintű **ászanák** fokozatosan teszik a testet rugalmassá, hajlékonnyá. A **légzőgyakorlatok** segítségével feltöltjük a kiürült energia raktárakat, mobilizáljuk az anyagcserét. A tudatos **lazítás** pedig a legjobb módszer a regenerációra. Ezen túl a **táplálkozás** alapelveinek megszokásaihoz is hozzáteszünk néhány meggondolásra érdemes új információt. Összességében így szeretnénk egy nyitott szemléletformálást elindítani a résztvevőkben.

A Jóga a Mindennapi Életben[®] rendszer integrált szemlélete mind a testi, mind a lelki, mind a tudati funkciókra hat. Ez fokozatosan felépített, egyre komolyabb gyakorlatok segítségével történik, melyek a későbbi szinteken a koncentrációt és meditációt is magukba foglalják. Így a szervezetet nem sokkoljuk nyakatekert pózokkal, vagy légszomjjal, hanem hozzászoktatjuk a fejlődéshez, a terhelhetőség határait figyelembe véve.

A tanfolyamokon vegyes csoportokban (10-30 fő) gyakorlunk, ahova minden érdeklődő kezdő szemlélettel érkezik. Korban, foglalkozás szerint, és nem alapján is heterogén egy-egy csoport. Szemléletében és céljában viszont közös cél motiválja a résztvevőket: szeretnének tenni a testi, lelki egészségükért és egyensúlyukért.

A tanfolyamhoz vagy otthoni jóga gyakorláshoz szükséges eszközök a drága sportokhoz képest itt elenyészőek, hiszen induláshoz elegendő egy polifoam, takaró és a mozgáshoz kényelmes öltözék. (Esetleg még egy kispárna nem árt.)

A tanfolyamok helyszíne könnyen elérhető és jól megközelíthető mindenholnan.

Referenciáinkat több, mint 15 év jógaoktatás, és több ezer résztvevő elégedettsége támasztja alá. A szervező Ganga Baráti Kör debreceni székhelyű nonprofit szervezet, melynek tanfolyamai Miskolctól Békés megyéig mindenütt elérhetők. A tanfolyami oktatók „társadalmi munkában”, a segíteni akarás szándékával adják át ismereteiket, tapasztalataikat, tudásukat.

Egy kis ízelítő a Jóga a Mindennapi Életben[®] rendszer [hazai](#) és [nemzetközi](#) honlapjáról.

A további felmerülő kérdésekkel forduljon bizalommal az oktatóhoz!