



## **INVITASJON TIL HELG MED YOGA OG HYGGE I TROMSØ**

Styret i VMH region nord ønsker med dette å invitere våre medlemmer til helgesamling 10. – 12.november i Tromsø. Det blir fokus på masse hygge og introduksjon til hjertevennlig yoga.

Vi skal bo på ST – Elisabeth helsehus som inneholder både hotell, konferansesenter, treningsstudio, basseng og restaurant. St - Elisabeth ligger ca. 10 minutters rolig spasertur fra Tromsø sentrum, og det går buss rett utenfor.

Vi ønsker at alle skal kunne delta denne helgen; uavhengig av økonomi og fysisk form, og samlingen er lagt opp etter dette. Timene med yoga skal være mulig å følge for absolutt alle, og egenandelen som dekker reise, opphold, måltider og yogaintroduksjonen er kun kr 700 per person (for medlemmer som har betalt medlemskontingent for 2017).

Vi er så heldige og har fått yogainstruktør Corrinne Kennedy til å være sammen med oss denne helgen. Corrinne kommer fra Irland, men har bodd mange år i Norge. Hun jobber til daglig som yogainstruktør, personlig trener og som musiker. Corrinne opplevde at hennes Pappa ble alvorlig hjertesyk, og etter 12 år døde som følge av dette. Hun er overbevist om at hans meget stressede livsstil var en medvirkende årsak til hans hjertesykdom, og dermed ble hennes interesse for yoga og hjertepasienter vekket. Dette har resultert i at hun nå blant annet jobber som yogainstruktør på hjerteklinikken Feiring. Yoga praktiseres i mange ulike former, og den formen Corrinne vil introdusere for oss denne helgen er det som kalles Hatha Yoga (klassisk yoga). Dette er en av de opprinnelige hovedgrenene innen yoga, og utføres svært rolig og de forskjellige stillingene glir over i hverandre i et langsamt tempo. Derfor passer Hatha yoga alle.

Ved samlingens slutt vil Corrinne tilby å lage et personlig yoga program til hver og en av oss som man kan praktisere når man kommer hjem. Hun er også behjelpelig med å finne yogainstruktører/yogainstitutter der du bor, som tilbyr denne formen for yoga.

Vi håper mange har lyst til å delta denne helgen, og ser fram til å endelig kunne tilby våre medlemmer i nord å møtes. Av økonomiske grunner er det satt maks antall deltagere, og påmeldinger registreres fortløpende.

Ønsker du å delta, så fyll ut vedlagt påmeldingsskjema og send til:

[karriped@hotmail.com](mailto:karriped@hotmail.com) så raskt som mulig og **senest 25.september**.

Egenandel på kr 700 må betales inn til konto:1503 17 98067 innen 25.september. Merk betalingen med: **Yogahelg VMH nord**.

Vi gjør oppmerksom på at din påmelding er endelig først når vi har mottatt egenandelen. Det er bindende påmelding.

Har du noen spørsmål? Noe du lurer på før du melder deg på? Ikke nøl med å ta kontakt!! Ring Kari Anne på telefon 90 16 35 01, eller send en e-post til: [karriped@hotmail.com](mailto:karriped@hotmail.com). Kari Anne har vært på yoga hos Corrinne på Feiringklinikken, og kan svare på det du måtte lure på enten angående yoga eller annet vedrørende helgen

Program for helgen finner du på neste side

Vennlig hilsen

Styret VMH Region Nord

## **Program:**

### **Fredag 10.november**

- Kl 19:00 Velkommen og kort presentasjon av Corrinne, vår  
yogainstruktør, samt deltagere. Informasjon om helgen
- Kl 20:00 Felles middag i restauranten på St-Elisabeth

### **Lørdag 11.november**

- Frokost
- Kl 10:00 Yoga
- Kl 12:00 Lunsj på St-Elisabeth
- Kl 13:00 Vi får oss litt luft med tur til Telegrafbukta for de som  
ønsker. Vi tar buss eller drosje bort (de som ønsker går)
- Kl 15:00 Yoga
- Kl 17:00 Avslapping i badstue og/eller basseng for de som ønsker.  
Eventuelt en deilig middagshvil
- Kl 19:30 Felles middag på restaurant i byen

### **Søndag 12.november**

- Frokost
- Kl 10:00 Yoga
- Kl 12:30 Lunsj på St-Elisabeth
- Kl 13:30 Oppsummering og tips til veien videre  
Hjemreise

Yogatimene vil bestå av flere elementer som pusteteknikker, meditasjon og ulike yogastillinger/posisjoner. Programmet lørdag ser kanskje slitsomt ut, men her er det selvsagt mulighet for å bli med på det man ønsker/ørker.

Til orientering snakker Corrinne en blanding av norsk og engelsk, men det er ingen problemer med å følge henne og forstå henne