



Isabel heter jag, 39 år och är yogalärare och danslärare!

I grunden är jag dansare och utbildad på Balettakademien men de senaste ca 10 åren har jag hittat min egen stil och kallat mina dansklasser och workshops för "Free Your Dance".

Jag är influerad av afrikansk dans, Nia, latinamerikanskt och modern jazz och det viktigaste i mina dansklasser är att ha roligt och känna en frihet och naturlighet i att få röra kroppen.

**Kundaliniyoga** kom in i mitt liv genom min mamma som utbildade sig till Kundaliniyogalärare på 90-talet. Jag var då tonåring och fick mer eller mindre yoga med mamma dagligen. Jag valde själv att gå utbildningen 2008-2010 och är otroligt tacksam för den och känner mig privilegierad att få sprida och lära ut yoga.

Kundaliniyoga är till för alla, du yogar efter dina egna begränsningar och kan här hitta alla delar som gör att du mår bra, kroppsligen, själsligen.

Efter många års tränande och instruerande kan jag variera mig i olika dansformer och yogaformer. Jag har hållit i många klasser där mitt fokus alltid ligger på att alla kan vara med och att inte känna någon prestation.

Jag har tidigare rest på träningsresa med Coop/Tui.

Det jag gärna delar med mig av under en träningsresa är:

### **YOGAKLASSER**

#### **\*Morgonyoga - Kundaliniyoga**

- "Väck kroppen mjukt & innerligt"

En klass på ca 75 min med asanas, meditation och vila.

#### **\*Lunchyoga - Mjuk Yoga/ Hataha yoga (blandning av Hatha och Kundalini)**

-Varje klass fokuserar på mjuka rörelser för att stretcha, mjuka upp och stärka kroppen med lätta dynamiska rörelser blandat med uthålliga statiska positioner. Lär känna din kropp med olika förhållningssätt och fokus.

#### **\*Eftermiddagsyoga - Kundaliniyoga el Yin Yoga**

-Varva ner, stretcha och andas. Mjuk och avslappnande yoga efter en dag full av aktiviteter.

### \*Meditation

-Meditationer enligt Yogi Bhajan-Kundaliniyoga. Korta eller längre. Vi ökar vår närvaro och har alltid ett syfte med meditationen. Med eller utan mantran. Alltid uppskattat med solnedgångsmeditation eller på sen eftermiddag för att knyta ihop/avsluta dagen före middag.

Varje klass är ca 45 min (förutom morgonyoga som alltid är 75 min) och har olika fokus och effekter. Lagom nivå på styrka, uthållighet, smidighet. Avslutar alltid med vila och på morgonen med meditation.

Alla yogaklasser kan bestämmas/ändras för behov och tillfälle.

### **DANSKLASSER**

#### \*Free Your Dance

- En härlig pulserande dansklass där vi är barfota och dansar till rytmer från afrikanskt, latinamerikanskt till världsmusik.

#### \*Yogadans

- En fusion mellan dans och yoga. Sköna, mjuka rörelser med fokus på närvaro och andning.

Jag kan ge en mer utförlig beskrivning på klasserna när jag vet vilka som känns mest intressant och skulle passa.

### **VATTENKLASSER**

-Jag har lite erfarenhet av att hålla vattengympa, men jag tycker det är väldigt kul och skulle gärna hålla det om det finns utrymme eller behov.

### **STAVGÅNG**

-Går gärna med grupp. Vi går igenom teknik och har sedan en rolig och trevlig upplevelse tillsammans när vi går.

*Det vore väldigt roligt att få följa med på er träningsresa för att inspirera och glädja andra människor!*

*/ Isabel Pollak*