VELG MED KROPPEN

EN PRAKTISK GUIDE TIL YOGA OG PILATES
SOM FAKTISK PASSER DEG



Ringerike Yoga&Pilates

Hvordan bruke denne guiden



Denne guiden er laget for å hjelpe deg å finne en praksis som støtter deg, ikke presser deg.
Du trenger ikke å lese alt.
Bla dit det treffer.

Slik kan du bruke den:

- Les gjennom i eget tempo
- Kjenn etter hva du trenger nå
- Skriv ned det som treffer deg
- Spør hvis du er usikker, jeg hjelper gjerne

Dette handler ikke om **hva du burde**.
Det handler om **hva kroppen faktisk spør om.**

Irina

Om oss:

OM RINGERIKE YOGA & PILATES

Ringerike Yoga & Pilates
er et faglig solid og rolig studio i Hønefoss.



Vi tilbyr Yoga og Pilates i oversiktlige grupper, med lærere som følger deg opp og klasser som bygges steg for steg gjennom semesteret.

Her får du:
• tydelige instruksjoner
• trygg veiledning uansett nivå
• et miljø med plass til spørsmål, pauser og ulik dagsform.

Målet vårt er enkelt: at du skal forstå kroppen bedre, bygge noe som varer, og kjenne at praksisen gjør hverdagen litt lettere.



Innhold

02 SLIK BRUKER DU GUIDEN
En liten forklaring på hva du finner her, og hvordan du får mest mulig ut av Yoga&Pilates

03 OM OSS
Hvem vi er, hva som er viktig hos oss, og hvordan vi jobber

06 HVA KROPPEN DIN FORTELLER
En enkel sjekkliste: søvn, spenninger, energi, stress, rytme

07 VELG TEMPO, IKKE NIVÅ
En forståelig forklaring av forskjellen mellom rolig, middels og mer aktiv praksis

08 KOMBINASJONER SOM FUNGERER
Forslag til timer og kombinasjoner du kan teste, basert på dine behov

09 TIPS FOR TURNUS OG TRAVLE UKER
Slik får du praksis til å fungere med en variert hverdag

11 HVA MANGE MERKER ETTER NOEN UKER
Realistiske endringer i kropp og hode, uten mirakler.

12 OVERSIKT OVER TIMENE
Hva som kjennetegner hver klasse, så du finner riktig klasse videre



HVA KROPPEN DIN FORTELLER

Vi velger ofte ut fra hva vi “burde gjøre” eller hva andre gjør.
Men det mest treffsikre er å starte med kroppen:

- Hvis du kjenner mye spenning / stivhet→ Yin Yoga eller Pilates Myk Start
- Hvis du trenger mer styrke og stabilitet→ Pilates Myk Start eller Pilates Fokus & Flyt
- Hvis du vil ha varme, flyt og mer energi→ Jivamukti Open Light, eller Jivamukti XL for mer intensitet
- Hvis du liker tydelige rammer og struktur→ Ashtanga Yoga
- Hvis du er aktiv, trener mye, eller driver med løping/ sykkel/ styrke→ Pilates (for kjernen) + Yin (for restitusjon)
- Hvis du er stresset, overveldet eller sover dårlig→ Yin Yoga

Dette handler ikke om mål.
Det handler om behov.





VELG TEMPO, IKKE NIVÅ

Nivået forvirrer ofte mer enn det hjelper.
Det som betyr mest, er tempoet du trives i.

- Lavt tempo: rolig, trygt, presisjon, pauser → Yin • Pilates Myk Start
- Middels tempo: varme, rytme og flyt uten mas→ Pilates Fokus & Flyt • Jivamukti Open Light
- Høyere tempo: flyt, kraft og fysisk arbeid→ Jivamukti XL • Ashtanga Yoga

Kroppen lærer best når tempoet gir rom for overskudd.
(Er du usikker? Ta kontakt, vi hjelper deg gjerne.)

Notater: hva slags tempo fungerer for meg nå?

KOMBINASJONER SOM FUNGERER FOR DE FLESTE



En rolig + en mer aktiv time gir et realistisk bilde av hva kroppen din liker.

For deg som er ny

- Yin Yoga
- Pilates Myk Start
- Jivamukti Open Light (flyt med god forklaring)

For deg som vil ha mer energi

- Jivamukti XL
- Pilates Fokus & Flyt
- Ashtanga Yoga

For deg som trenger ro

- Yin Yoga
- Pilates Myk Start

For deg som har vond rygg / vil styrke kjerne

- Pilates Myk Start
- Pilates Fokus & Flyt



TIPS FOR TURNUS OG TRAVLE UKER





Ikke vent på motivasjonen. Vent på tryggheten

Motivasjon kommer og går.
Trygghet gjør at du møter opp.

Velg en klasse som:
• passer inn i livet ditt
• ikke krever store endringer
• føles som et sted du kan komme akkurat som du er

Du trenger ikke være "klar".
Du trenger bare å begynne mykt.

Variasjon er lov, og lurt

Du trenger ikke velge "din type yoga".
Mange oppdager at:
• Yin hjelper søvnen
• Pilates hjelper ryggen
• Dynamisk yoga gir energi
• Kombinasjonene gjør hverdagen lettere

Dette handler ikke om å være avansert. Det handler om å være menneskelig.

TIPS FOR TURNUS OG TRAVLE UKER

Hvis du jobber turnus

Du kan likevel få en jevn praksis:

- kombiner ulike klasser fra uke til uke
- bli medlem → du får tilgang til alle klassene på timeplanen
- på kurs kan du ta igjen timer på andre klasser i samme semester



Notater: hva ønsker jeg at dette skal gi meg?

HVA MANGE MERKER ETTER NOEN UKER



Etter noen uker merker mange dette

- mindre spenninger
- bedre søvn
- lettere pust
- mindre mental støy
- mer stabil energi
- bedre kroppskontakt

Det er ikke magi, bare jevn praksis.



KORT OVERSIKT OVER VÅRE TIMER

Yin Yoga: ro, hvile, myke lange strekk
Pilates Myk Start: trygg kjerne, stabilitet, rolig tempo
Pilates Fokus & Flyt: presisjon + driv
Jivamukti Open Light: flyt, musikk, varme, tilgjengelig
Jivamukti XL: mer intensitet, kraft og leken tilnærming
Ashtanga Yoga: struktur, progresjon, tydelige sekvenser

Les mer og meld deg på hver klasse: ringerikeyoga.no

Notater: hvilke klasser vil jeg teste?

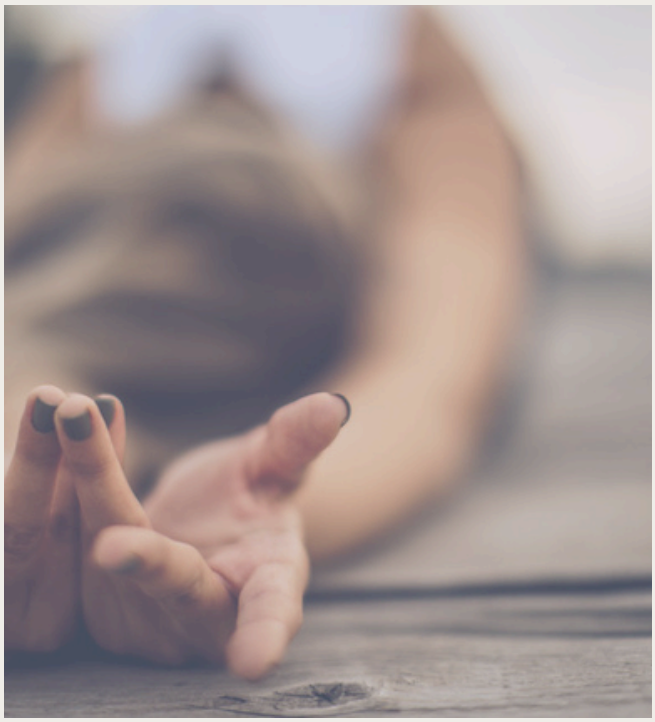


KONTAKT

Kjenner du at én eller flere timer begynner å gi mening?
Ta en titt på timeplanen, og føl etter hva som passer best for deg.

Se kursene og meld deg på

Spørsmål?
Bare send en melding, jeg hjelper deg gjerne.



Irina

Søndre Torv 2,
3510 Hønefoss

+47 480 46 679

kontakt@ringerikeyoga.no