

Frå Kuala Lumpur til Låganåso med yoga.

22.05.2017



Det blir yin yoga på Låganåso 26.juli.

Yoga er populært for tida. Nyleg avslutta ein klasse med 15 spreke uskedelingar 5 dagars program i Vonheim. Lærar var Lene Simonnes, opphaveleg frå Halsnøy, men no busett i Kuala Lumpur i Malaysia. Inspirert av dei friske og naturglade deltakarane frå denne gongen, har ho valt å leggja dei neste klassane til Låganåso og ved Uskedalselva.



Og ved elva vert det yin yoga 2.august

Lene Simonnes er ein erfaren yoga-instruktør, og ho er lærar i ulike former for yoga. Starten med yoga skjedde for meir enn 15 år sidan medan Halsnøydama, med solid økonomiutdanning frå NHH, budde i København. For 2-3 år sidan tok ho yoga-lærer-utdanning i Kuala Lumpur. Siste åra har det berre blitt meir og meir yoga. Etter å ha undersøkt litt blant elevar ho har hatt, skjønar eg at ho er ein særdeles dugande yoga-lærar.

I april/mai hadde ho 5 samlingar med yin yoga i forsamlingshuset Vonheim på Haugland. Kurset var fullteikna med 15 deltakarar. Både lærar og elevar var svært fornøgde med opplevinga. - Vonheim og naturen oppe i dalen var ei utruleg flott rame for det som var tema for klassane, - dei fem elementa i naturen og i kroppen/ sinnet. Metall, jord, eld, tre og vatn. Inspirert av dei friske og naturglade deltakarane frå

den gongen, blir dei neste klassane lagt til Låganåso og ved Uskedalselva. Og hvis veret er uegna – det veit ein jo aldri - blir vi i Vonheim, fortel yoga-instruktøren som no for lengst er tilbake i Kuala Lumpur.

Ho fortel at yoga-samlingane hennar i Uskedalen vert når ho er heime på Halsnøy der dei har feriehus Samlingane på Låganåso og ved Uskedalselva vert 26.juli og 2.august. Yogasamlingar i slike naturkulisser må verta ei oppleving som verkeleg er verd å ta med seg.

Lene Simonnes kan også fortelje at ho kjem heim til jul/nyttår.

- Då stoppar eg litt lenger enn i sommar, og då finn vi på eit anna program som passar til sesongen og til uskedelingane, avsluttar ho.

Meir informasjon både om desse samlingane og yogstilboda til Lene Simonnes, finn de på heimesida hennar, www.simonnes.com. Påmelding kan også gjerast via heimesida.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland

Foto: Olve S. Tveit.