Yoga – er for alle!

Austgard: Alle som kan puste kan gjøre Yoga, hevder Anne Grete Granamo. Hun ønsker deg velkommen inn på Yogatunet enten du er helt nybegynner eller om du har drevet litt med Yoga før.

Anne Grete er snart ferdig utdannet yogalærer og vil gjerne ha deg som elev. Hun har holdt flere kurs, men nå blir det ikke flere kurs før mot høsten. Men fortvil ikke om du vil prøve deg. Anne Grete har flere inspirasjonskvelder. Hun har kvelder for de som har gått kurs og har litt erfaring og hun har kvelder for de som er helt blanke. Informasjon om når finner du på nettsiden hennes.

Undertegnede fikk sjansen til å prøve yoga for første gang i uka som gikk og det var faktisk en trivelig og god opplevelse. En ting som virket litt underlig med det samme var at vi skal holde munn og ikke si noe inne i bekkstua som er yogarommet. Men det er svært praktisk, Anne Grete forestår den nødvendige prating og fokus holdes på det saken dreier seg om, din kropp og ditt sinn. Ingen forstyrrelser.

Anne Grete forteller at hun møtte veggen for noen år siden. Yoga var noe hun hadde vært borti før i verden og nå fanget det hennes interesse igjen og ble veien tilbake. Siden har det ballet på seg og hun har gått to og et halvt år av de tre og et halvt det tar for å utdanne seg til yogalærer.

– Yoga er så bra at jeg kan ikke holde dette for meg selv, sier Anne Grete, med yoga jobber vi innenfra og blir kjent med kroppen og så tar vi vare på den. Yoga er en motvekt mot kroppsfikseringen vi ser i dag, vi tar kroppen som den er og bruker det verktøyskrinet som yoga er.

Neste trinn for yogatunet blir å utvide i låven. Nå er det plass til seks-åtte personer i Bekkstua. Skal Anne Grete satse videre på større kurs og helgekurs må hun utvide. Da er planen å bygge om i låven så det blir et større lokale samt at hun kan ha overnatting i huset. Det blir ikke firestjernes hotellstandard, men vanlige soverom med to senger går nok greit for de fleste, mener hun. På Austgard er det stille og rolig, kursene får ei fin og rolig ramme. Når Anne Grete har gått på kurs for å bli yogalærer har hun vært på Ringebufjellet på en seter der. Der synes østlendingene at det er så fint, du kan se stjernene og du kan se fjellene. Det gjør vi da også fra Austgard, sier Anne Grete og smiler. Det vi tar som selvfølgeligheter her på Snåsa er ikke selvfølgelig andre steder.

Billedtekster:

Bekkstua: Her driver Anne Grete med sine yogakurs. Trivelig lite lokale, støttet av Innovasjon Norge.

I lotus: Anne Grete Granamo driver yogaopplæring gjennom sitt opplegg på Yogatunet. Opplæringen foregår i Bekkstua.

Klovn: Også gamle klovner kan innta denne posisjonen som heter det.