



Katarina Järverup Frisk

Yoga lärare och erfaren vandare och skidåkare.

Katarina är utbildad yoga lärare inom klassisk yoga enligt tradition av Krishnamacharya. Hon har undervisat yoga klasser i Funäsdalsfjällen samt på Yogaskolan med säte i Karlstad. Som hängiven löpare tycker Katarina att kombinationen yoga-löpning är både fantastisk och utvecklande. Hon uppskattas för sitt lugna och inspirerande förhållningssätt till yogan och med den kravlöshet hon förmedlar till både utövande och yogans filosofi.

Katarina är född i Funäsdalen och introducerades tidigt till den fantastiska fjällvärlden. Efter många turer runt om i världen har hon åter kommit tillbaka till de fjäll hon älskar mest och här upptäcker hon ständigt nya guldkorn. Hon har förmågan att se den enskilde individen vilket ger henne möjligheter att anpassa den grupp hon leder så att deltagarna kan känna sig trygga och få en minnesvärd upplevelse, vare sig det är en vandring på fjället, under en yoga klass eller på Vänerens isar.

Läs mer om yoga <http://yogaskolan.org/karlstad/om-yoga/>

