

YOGA I HÖST

MediYoga/Medicinsk Yoga är ett kraftfullt verktyg mot stress.

Övningarna är enkla och skapar en grundläggande balans djupt inom dig, både fysiskt, mentalt och emotionellt.

HoliYoga är en närvarande, mjuk och fysiskt enkel yoga, där du kan släppa kamp och prestation och i närvaro möta dig själv. Kärnan är att skapa förutsättningar för en välmående kropp och själ, oavsett fysiska förutsättningar.

Kundaliniyoga är en aktiv dynamisk yogaform och i första hand en fortsättningsgrupp. Nybörjare kan vara med, men då med vetskap om att det grundläggande inte går igenom.

Mixyoga är en blandning av olika yogaformer såsom MediYoga, Kundalini, HoliYoga, Hormonyoga, Yoga Nidra och YinYoga mm.

Höstens-prova-på-pass-gratis v. 35

Tisdag 28/8 11.00-12.15 MediYoga Senior

Tisdag 28/8 18.30-19.45 Kundaliniyoga

Onsdag 29/8 10.00-12.00 HoliYoga

Onsdag 29/8 17.00-18.15 Mixyoga

Torsdag 30/8 11.00-12.15 MediYoga Senior

Torsdag 30/8 16.30-17.45 MediYoga

Torsdag 30/8 18.30-19.45 MediYoga

Fredag 31/8 09.00-11.00 HoliYoga

OBS! Anmäl dig via e-post eller telefon!

Varmt välkommen!