

Yoga Hösten 2018

Prova-På-Yoga-Gratis vecka 35

Måndag

YinYoga	kl 16.30 - 18.00
Mix Yoga Lugn	kl 18.30 – 20.00

Tisdag

Mix Yoga Lugn	kl 16.30 - 18.00
Ashtanga/Hatha Yoga	kl 18.30 - 20.00

Onsdag

Yoga Lugn	kl 09.00 - 10.30
Holi Yoga	kl 16.30 - 18.30

Torsdag

Hitta Hem	kl 11.00 – 12.30
Ashtanga/Hatha Yoga	kl 16.30 – 18.00

INTRODUKTION I ASHTANGA/HATHA YOGA För helt nybörjare 1/9, 2/9 kl. 10.00 - 13.00. Du kan efter denna helg gå på terminens Ashtanga/Hatha yogapass. Du lär dig Asanas - positionerna, Ujayii - andning, Bandhas - inre stöd, Dristi - fokus. Kostnad 450 kr om du anmäler dig till vårterminen, övriga 650 kr.

Yogan börjar vecka 35 med prova-på-gratis. **FÖRANMÄLAN KRÄVS!** Terminen pågår under vecka 36-50 med uppehåll vecka 44. Kostnad 1680 kr för 14 veckor, Holi Yoga 14 veckor 2100 kr. Drop-In 150 kr/pass. Heltidspensionär och helt sjukskriven har 380 kr i rabatt på onsdagar kl. 9.00 och torsdagar kl. 11.00. Reservation för ändringar.



VARMT VÄLKOMMEN!



Plats: Bergslagsvägen 11 i Lindesberg. För mer info och anmälan:
Rosa Åkerman 070-240 70 76
info@kroppсреconden.se www.kroppсреconden.se

Om yogaformerna

Holi Yoga - 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. Riktat sig främst till dig med olika smärtor i kropp och själ, t.ex. utmattningssyndrom, migrän, stress, fibromyalgi, etc. Du behöver inte vara sjuk för att delta, utan **ALLA** kan ha glädje av dessa härliga lugna yogapass.

Mix Yoga Lugn - en yoga i lugnt tempo. Mixas med Yoga Nidra, Yin yoga, mindfulness, andning, meditation, stretch och rörelse som ökar vår styrka, smidighet och medvetenhet. Kan kombineras med hjälpmedel som stol, bälten, klossar och bolster. Anpassas utefter dina behov.

Ashtanga / Hatha Yoga - är en dynamisk och mer fysisk krävande yogaform. Utvecklar både inre och yttre styrka. Ger styrka och smidighet. Fokus på "flödet" där rörelsen följer andningen (Ujjayi) som ger energi. Även om yogan är fysisk krävande så anpassas den utefter din kropps möjligheter.

Yin Yoga - är en blandning av yoga, mindfulness och kinesisk medicin. Lugn, avkopplande och samtidigt energigivande yogaform som kan utföras av alla oavsett tidigare erfarenhet. Du kan släppa prestation och vila dig i balans. Kombineras med bolster, filtar och klossar.

Hitta Hem - är en blandning av lugn restorative (stärkande) yoga, meditation, mindfulness, andning och sound healing. För dig med stress, utmattning, sömnproblem, värk m.m. Hitta hem till dig själv, din själ och välmående kropp. Anpassas efter dina behov.

Alla yogaformer kan hjälpa dig till mer välmående kropp och själ. Ge dig verktyg att hantera din vardag mer balanserat. Ge dig en stund egen tid. Kom och prova!



VARMT VÄLKOMMEN!



Plats: Bergslagsvägen 11 i Lindesberg. För mer info och anmälan:
Rosa Åkerman 070-240 70 76
info@kroppsreconden.se www.kroppsreconden.se

Öriga aktiviteter

Guidad meditation & Sound

Den 24/10 kl. 19.00 - 20.30

Rosa guidar dig i meditation med Moder Jord för rening och påfyllning. Änglakort. Ev. enkel yoga. Inga förkunskaper behövs. Sound healing och vila. Föranmälan.

Bergslagsvägen 11, Lindesberg. Kostnad 150 kr

Gongbad & Sound Journey

Den 14/10 kl. 17.00 - 19.00

Med Rosa Åkerman och Mari Jansson. Du vilar medans vi spelar akustiska instrument såsom gongar, klangskålar, trummor, monochord m.m. Du gör en resa i tonernas värld som skapas intuitivt. Ostrukturerat ljud kringgår det intellektuella, analytiska sidan av hjärnan, då kan den kreativa och intuitiva sidan få fritt spelrum. Både den fysiska, subtila fälten och det undermedvetna blir direkt påverkade.

Själen blir då fri att resa!

Bergslagsvägen 11, Lindesberg. Kostnad 350 kr

Yogaretreat i Finnåker (Fullmåne)

Den 23 kl. 17.00 - 25/11 ca.kl. 15.00

Bara vara dig själv, släppa stress och bli påfylld med energi! Kom med mig och Mari Jansson till en fantastisk miljö mitt i skogen vid sjön med små porlande bäckar och vandringsstigar. Njut av yoga som passar alla både nybörjare och vana yogisar. Olika meditationer och mindfulness. Du får egen tid för reflektion och vila. Vi tar förstås med våra fantastiska instrument! Kostnad för yogan 1850 kr. Olika betalnings möjligheter. Boendevalternativ från 1230 kr inkl. mat. som betalas till Finnåker på plats. Kika in på www.finnaker.se där finns lite bilder på omgivningen



VARMT VÄLKOMMEN!



Plats: Bergslagsvägen 11 i Lindesberg. För mer info och anmälan:

Rosa Åkerman 070-240 70 76

info@kroppsreconden.se www.kroppsreconden.se

Yogaresa till Spanien juni 2019

Vill du följa med mig och Mari Jansson till magiska Villa Dorothea i Bella Orcheta nära Alicante? "Bara Vara Dig Självt" Genom yoga, meditation, vandringar i bergen och vid havet, ges du utrymme att bara vara dig själv! Du blir guidad in i meditationer genom olika toner och vibratoner från gongar, klangskålar och andra instrument. Vi serveras underbar vegetarisk/vegansk närproducerad ekomat. Våra yogaformer är HoliYoga, MediYoga, YinYoga, HathaYoga, Kundalini m.m

Datum: 8 - 15 juni 2019. Pris: 12 900 kr. När anmälningsavgiften 1900 kr är betald, är platsen garanterad och bindande. Ingår i priset: Del i dubbelrum, (möjlighet till enkelrum finns mot extra kostnad) alla måltider, yoga, meditation och vandringar. Tillkommer. Flyg och transfer. Möjlighet till massage finns att boka. I skrivande stund kostar resan med SAS och Norwegian ca. 2200 kr. Vi tar tacksamt emot din intresseanmälan snarast, ej bindande!

Klicka på länken och se filmen från Villa Dorothea <https://www.villadorothea.no/>

Hör gärna av dig om du har några funderingar!



VARMT VÄLKOMMEN!



Plats: Bergslagsvägen 11 i Lindesberg. För mer info och anmälan:

Rosa Åkerman 070-240 70 76

info@kroppsreconden.se www.kroppsreconden.se