

Yoga Våren 2019

Prova-På-Yoga-Gratis vecka 3

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

Mix Yoga Lugn kl. 09.00 - 10.30

Holi Yoga kl. 16.30 - 18.30

Torsdag

Ashtanga/Hatha Yoga kl. 16.30 - 18.00

INTRODUKTION I ASHTANGA/HATHA YOGA För helt nybörjare 20/1 kl. 10.00 - 15.00.

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 3 med prova-på-gratis. **FÖRANMÄLAN KRÄVS!** Terminen pågår under vecka 4 - 20 med uppehåll vecka 8,16 och 17. 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. Reservation för ändringar.



VARMT VÄLKOMMEN!



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

Rosa Åkerman 070-240 70 76

info@kroppsreconden.se www.kroppsreconden.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. ryggproblem, fibromyalgi, whiplash, migrän, stress, utmattning, ångest m.m. HoliYoga medvetandegör på många sätt, inte bara med intellektet, utan även med kropp, rörelser, bild, symboler, ljud, andning mm. ALLA kan ha glädje av dessa härliga lugna yogapass.

Mix Yoga Lugn - en yoga i lugnt tempo. Mixas med Yoga Nidra, Yin yoga, Restorative 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. Ibland även Restorative Yoga.

Restorative Yoga – återhämtning av kropp och hjärna, ännu mjukare och mer vilsam än Yin yoga, lugn men ändå stärkande. Med hjälp av kuddar, stolar, bolsters och filtar försätts kroppen i ett "viktlöst" tillstånd. Du släpper taget och sjunka in i kuddarna. Vi stannar i ställningarna i 10 – 20 minuter. Det välbefinnande som ofta infinner sig beror på att hjärnan sätter igång produktionen av avslappningshormonet oxytocin och prolaktin, ett slags livskraftshormon. Effekten kan hålla i sig till långt senare. Bra för dig med stress, utmattning, sömnproblem, värk m.m. Hitta hem till dig själv, din kropp och själ. 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!

Introduktionskurs i Ashtanga/Hatha Yoga

För helt nybörjare 20/1 kl. 10.00 - 16.00. Du kan efter denna helg gå på terminens Ashtanga/Hatha yogapass. Du lär dig Asanas - positionerna, Ujayii - andning, Bandhas - inre stöd, Dristi - fokus. Vi pausar och äter medhavd mat.

Mer information vid anmälan. Anmälan är bindande.

Kostnad 450 kr om du anmäler dig till vårterminen, övriga 650 kr. Te och frukt ingår.

Yoga med Rosa på Facebook

När det passar dig och hur mycket du vill t.o.m. 28/2 2019 Alla filmer ligger uppe i en sluten grupp på Facebook. Olika långa 5 - 60 minuter. Här blir du guidad i Hatha Yoga, Yin Yoga, Holi Yoga, Yoga Nidra, meditationer, andning, vila, sound healing m.m. Det finns något för alla, nya som vana yogisar.

Något nytt ca.1 gång/ vecka. Inga störande inlägg mellan filmerna.

När du betalat meddelar du mig så lägger jag till dig i gruppen.

Kostnad 333 kr för 3 månader.

Swish 1234 21 30 21 Bankgiro 5132 - 7831 (Rose-Marie Åkerman)

Anmälan och frågor till Rosa.

Gongbad & Sound Journey

Den 28/2 kl.19.00 - 21.00

Med Rosa Åkerman och Mari Jansson. Du vilar medan 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. Anmälan är bindande.

Guidad meditation & Sound

Den 21/3 kl. 19.00 - 20.30 (Fullmåne)

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

Bergslagsvägen 11, Lindesberg. Kostnad 150 kr. Anmälan är bindande.

Workshop Restorative Yoga

Den 3/3 kl. 13.00 – 18.00 Ge och ta emot!

Du får lära dig Restorative Yoga positioner – återhämtning av kropp och hjärna. Lugn men ändå stärkande. Med hjälp av kuddar, stolar, bolsters och filtar försätts kroppen i ett "viktlöst" tillstånd. Du släpper taget och sjunker in i kuddarna. Vi stannar i ställningarna i 10 – 20 minuter. Det välbefinnande som ofta infinner sig beror på att hjärnan sätter igång produktionen av avslappningshormonet oxytocin och prolaktin, ett slags livskraftshormon. Bra för dig med stress, utmattning, sömnproblem, värk m.m. Hitta hem till dig själv, din kropp och själ.

Bergslagsvägen 11, Lindesberg. Kostnad 550 kr. Anmälan är bindande.

Workshop med Divyael

7/4 kl. 13.00 – 17.00 En dag i "Det Högsta Medvetandet" med den internationella gästföreläsaren Divyaprasad Padya (Divyael). Divyael är född i Singapore bosatt i England sedan 30 år tillbaks, är en internationellt erkänd spirituell lärare och guide. Han arbetar med det han kallar för "Activation of the Divine Consciousness". Mer information vid intresseanmälan. Anmälan är bindande.

Kostnad 700 kr. Te och frukt ingår.

Yogaretreat i Finnåker

Datum fastställes vecka 2 2019

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!

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 8 - 15 juni 2019

Vill du följa med mig och Mari Jansson till magiska Villa Dorothea i Bella Orcheta nära Alicante? "Bara Vara Dig Själv" 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/>



VARMT VÄLKOMMEN!



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