

# Yoga Hösten 2019

## 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

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 1/9 kl. 10.00 - 15.00.**

Du kan efter denna dag 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. Te & frukt ingår.

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. 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](http://www.kroppsreconden.se)

## Om yogaformerna

**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. Ibland gör vi även Yin yoga i denna klass.

**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 gör vi 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 "viktlost" 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.

**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. Riktas 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.

**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!**