

Yoga Hösten 2017

Prova på gratis vecka 35 Föranmälan krävs!

Måndagar

YinYoga kl 16.30 - 18.00

Tisdagar

Yoga - Lugn kl 16.30 - 18.00

Ashtanga Vinyasa Yoga kl 18.30 - 20.00

Onsdagar

Yoga - Lugn kl 09.00 - 10.30

Holi Yoga kl 16.30 - 18.30

Yoga - Lugn kl 19.15 - 20.45

Torsdagar

Ashtanga Vinyasa Yoga kl 16.30 - 18.00

Höstterminen pågår under vecka 36-50 med uppehåll vecka 44.

Kostnad 1680 kr för 14 veckor, HoliYoga 14 veckor 2100 kr. Drop-In 150 kr/pass. Är du heltidspensionär eller helt sjukskriven har 380 kr i rabatt på onsdagar kl. 9.00.

Nytt för i år! Om du inte hunnit ta igen dina missade pass under terminens gång, kan du nu göra det längre fram, under förutsättning att du fortsätter att yoga som vanligt och betalar din terminsavgift.

Om du ej kan delta i någon grupp under prova-på veckan, så går det bara när som helst under terminen, men gärna i början så du får med dig grundläggande kunskaper.



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 yogan

HoliYoga

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.

Yoga Lugn

En yoga i lugnt tempo som förenar kroppen, medvetandet och våra sinnen. Mindfulness, andning, stretch och rörelse. Stegvis ökar vi vår styrka, smidighet och medvetenhet. Kan kombineras med hjälpmedel som stol, bälten, klossar och bolster. Anpassas utefter dina behov.

Ashtanga Vinyasa Yoga

En dynamisk och mer fysisk krävande yogaform. Utvecklar både inre och yttre styrka. Ger styrka och smidighet. Fokus på ”flödet” där rörelsen följer andningen (Ujayii) som ger energi. Även om yogan är fysisk krävande så anpassas den utefter din kropps möjligheter.

YinYoga

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.



VARMT VÄLKOMMEN!



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

Rosa Åkerman 070-240 70 76

info@kroppsreconden.se www.kroppsreconden.se

Övriga aktiviteter

Grundkurs i Ashtanga Vinyasa Yoga

Den 2/9 och 3/9 kl. 10.00-13.00 Förberedande grundkurs för nybörjare. Du kan efter denna kurs gå på höstterminens yogapass. Du lär dig *Ujayii*-andning, *Bandhas*-inre stöd, *Dristi*-fokus och *Asanas*-positioner. Bergslagsvägen 11, Lindesberg. Kostnad 500 kr om du anmäler dig till höstterminen. Övriga 650kr.

Guidad meditation & Sound

Den 18/9 och 5/10 kl. 18.30-20.00 Guidad meditation med Moder Jord för rening och påfyllning. Änglakort. Inga förkunskaper behövs. Bergslagsvägen 11, Lindesberg. Kostnad 150 kr

Gongbad & Sound Journey

Den 9/10 och 6/11 kl. 19.00-21.00

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

Dagsretreat

Söndagen den 19/11 kl. 9.00-17.00

Vi gör lugn och läkande yoga som passar alla oavsett tidigare erfarenhet. De formerna vi använder är HoliYoga, MediYoga och YinYoga . Ge dig tid till återhämtning, påfyllning, för att i kärlek och närvaro möta dig själv. Du kommer få uppleva de kraftfulla vibrationerna från olika instrument bl.a.

Gongar, monochord, tibetanska sjungande skålar mm

Begränsat med platser så boka redan nu! Kostnad 950 kr. Lunch ingår.

Meddela ev. allergier. Yogalärare är Mari Jansson och Rosa Åkerman.

Skolgatan 12, Lindesberg.

Planerade yogaretreat 2018 i Finnåker:

Sommar retreat 29/6-1/7

Vinter retreat 16/11- 18/11

Varmt välkommen!