

# Yoga Våren 2018

## Prova-På-Yoga-Gratis vecka 3

### Måndag

YinYoga kl 16.30 - 18.00

### Tisdag

Yoga - Lugn kl 16.30 - 18.00

Ashtanga Vinyasa Yoga kl 18.30 - 20.00

### Onsdag

Yoga - Lugn kl 09.00 - 10.30

HoliYoga kl 16.30 - 18.30

Mix Yoga – Lugn kl 19.15 - 20.45

### Torsdag

Ashtanga Vinyasa Yoga kl 16.30 – 18.00

### INTRODUKTION I ASHTANGA VINYASA YOGA

för helt nybörjare 20-21/1 kl. 10.00 - 13.00. Du kan efter denna helg gå på terminens 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! Vårterminen pågår under vecka 4-20 med uppehåll vecka 12,13 och 14. Kostnad 1560 kr för 13 veckor, HoliYoga 13 veckor 1950 kr. Drop-In 150 kr/pass. Heltidspensionär och helt sjukskrivna har 360 kr i rabatt på onsdagar kl. 9.00. Reservation för ändringar.



VARMT VÄLKOMMEN!



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

Rosa Åkerman 070-240 70 76, info@kroppspreconden.se [www.kroppspreconden.se](http://www.kroppspreconden.se)

## Om yogaformerna

**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. Riktas 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. Denna grupp blir sluten efter startveckan.

**Yoga-Lugn och Mix** - 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. **Mix yogan** blandas även med **YinYoga**.

**Ashtanga Vinyasa 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 (Ujayii) som ger energi. Även om yogan är fysisk krävande så anpassas den utefter din kropps möjligheter.

**YinYoga** - 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.



**VARMT VÄLKOMMEN!**



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

Rosa Åkerman 070-240 70 76, [info@kroppstreconden.se](mailto:info@kroppstreconden.se) [www.kroppstreconden.se](http://www.kroppstreconden.se)