

HATHAYOGA

En yogakurs som stärker balans på flera plan

Välkommen till sköna stunder att landa och fylla på med ny kraft och energi!

✦ Kursens innehåll

Andningsövningar (förbättrar andningen och stillar sinnet)

Mjukgörande övningar (ökar blodcirkulationen och lossar spänningar)

Yogapositioner & Solhälsningar (stärker och balanserar kropp, mentalt fokus och energiflödet)

Djupavslappning (återhämtning, minskar stress och ger kraft)

Positivt förhållningssätt till sin kropp

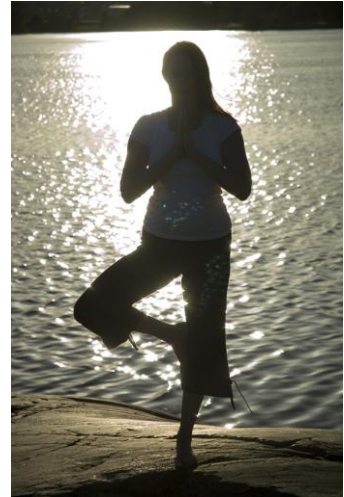


Foto: Eva Thorsson

Kursens genomgående tema är att stärka balans på flera plan (inre och yttre) till ett ökat välbefinnande och att fylla på sin personliga kraft. Du behöver inte ha yogat tidigare, kursen är både för dig som är nybörjare, mindre van eller van yogautövare. Yogan anpassas efter personliga förutsättningar och dagsform och byggs stegvis på med övningar och asanas (yogapositioner).

Kursstart den 13 februari, 10 ggr

Malave Do, Luntmakargatan 94, Stockholm

Måndagar: 19.00-20.15 (75 min)

Investering : 1 750 kr

Maila din anmälan med namn, kontaktuppgifter och fakturaadress till info@halsostark.se

Anmälan är bindande.



Foto: Susanna Pagels

Jenny Bergström är internationellt certifierad yogalärare, utbildad vid International Vasishta Yoga Research Foundation. Jenny är även diplomerad coach med inriktning på hälsa, blodsockerbalans och livsbalans.