



Kundaliniyoga på Jogersö, hösten 2018.

Höstens kurs har fokus på att ge dig redskap så att du kan minska upplevelsen av stress i din vardag samt kunna hantera stressfyllda situationer med ett större lugn.

Yogan ger dig kraft och förmåga att ta fram de resurser du har inom dig, så att du medvetet agera istället för att impulsivt reagera. Yogan ökar även din kroppsliga medvetenhet och skapar förutsättningar för cirkulation och större rörlighet i muskler och leder. Att ha kontroll över din andning hjälper dig att kunna slappna av och öka din närvaro. Ett yogapass innehåller olika rörelse, andning, avslappning och meditation. I yogan är det ok att vara olika och du deltar utifrån dina unika förutsättningar.

Var: Jogersö Restaurang och Konferens.

Start: må 27/8 och ti 28/8.

Tid: 18:30-20:00.

Pris: 1600:-/14 ggr.

(uppehåll 8/10, 9/10, 29/10 och 30/10).

Anmälan senast fr 24/8.

Har du svårt att komma alla gånger?

Köp ett klippkort **5-kort á 600:-** eller

Drop-in á 130:-/gång.

OBS! Alltid föransmälan senast kl. 13:00 samma dag!

Anmälan på 073-201 52 75.

Välkommen till en stärkande stund med fokus på enbart dig själv!

Susann Wass, certifierad Kundalini- & Medicinskyoga instruktör samt yogamassör.

