

HÖSTENS FINA EXTRA KURSER

Lördagar 14/9, 21/9 och 28/9 kl. 9.00-12.00

Ashtangayoga Grundkurs med Åse som ledare.

Välkommen att lära dig grunderna Ashtanga yoga på ett lugnt och strukturerat sätt med stor lyhördhet för vad din kropp accepterar.

Vi går igenom både asanas (yogapositioner) och pranayama (andningstekniker).

Båda dessa har du stor glädje av i din vardag utanför yogamattan.

På Yogalife går du Grundkursen vid enstaka tillfällen under terminen som ger en god grund för att sedan gå vidare till våra fortsättningskurser. Ashtanga Grund är lämpligt även för dig som har praktiserat Ashtanga tidigare som vill repetera för att få en stabil grund i din yoga.

Torsdagar kl 06.30-07.45 Yoga morgonklass

September v 36-39

Vill du vara med i vårt tillfälliga projekt med att hålla morgonpass. Då är du varmt välkommen till ett morgonpass med hathabaserad yoga. En stund på yogamattan för att stretcha kroppen i olika positioner för att väcka upp kroppen inför dagen, eller för dig som redan utförd ett arbetspass så kan det vara skönt att avsluta med yoga.

Även här låter vi andetaget leda oss in i de olika yogaflöden för att komma till ro och att släppa stress för att finna mental stillhet. Kursen är tillfällig under 4 torsdagar, där vi lärare alternera undervisningen och därefter utvärderar vi. Kanske det kan bli en fortsättning. Ett lugnare yogapass där du ges alternativa positioner för att känna dig bekväm på yogamattan. Inga förkunskaper behövs här. Du får gärna vara nybörjare.

Kostnad 200kr drop in eller köp alla 4 pass för 650kr

Söndag 29/9 Yinyoga med Sound kl 10-13

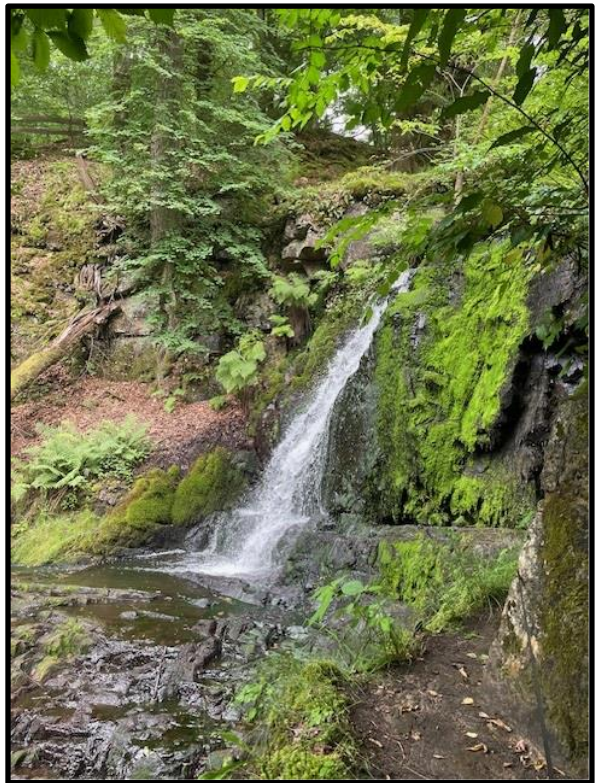
Yinyoga med Sound

En söndagsförmiddag som handlar om att ge sig själv möjlighet att njuta, genom att yoga, genomföra andningsövningar och utöva Mindfulness till klangskålarnas toner och vibrationer.

Lugna andningsövningar varvas med olika positioner sittande och liggande på mjuka fårskinnsfällor och ullmattor.

Medveten närvaro följer som en röd tråd genom hela passet och vi avslutar med en längre liggande klangskålsmeditation där de milda mjuka tonerna/vibrationerna och ljudvågorna, hjälper dig att praktisera Mindfulness.

Som avslutning finns det tid för frågor, prat och fika med "nyttiga" snacks.



Yinyoga är passiv, stilla och lugn och är en av de lugnaste former av yoga. Det är en mycket långsam stilart, som stimulerar bindväv, ligament och inre organ. Till skillnad från till exempel poweryoga, ashtanga och andra dynamiska yoga former, kända som yang-stilar, låter yinyoga dina muskler slappna av helt. Du stannar i varje ställning under flera minuter och praktiserar samtidigt Mindfulness.

För: Alla kan deltaga

Ingår: Te och frukt samt snacks

Kostnad: 800:- om du anmäler dig och en vän, annars 450:-

Anmälningavgift: 100: - p/p betalas vid anmälan och är ej återbetalningsbar

När: Söndag 29/9 10.00-13.00

Lärare: Nina Glimvall

Anmälan: nina@yogalife.se

Varmt välkommen med din anmälan!

Nina

Lördag 5/10 Slow Motion to Deep Relax kl 10-13

med Jeanette som ledare

Mer information kommer...

Lördag 26/10 Fortbildning Ashtanga yoga

Rotationer och bröstöppnande positioner kl 9-13

Mer information kommer...

**Lördag 16/11 Restorative och yinyogans fördelar,
meditation kl 10-13**

Mer information kommer...

Söndag 1/12 Hitta stillhet i Advent kl 10-12

med Åse som ledare

Mer information kommer...

Torsdag 5/12 Gong & Yoga för djupare meditation

Lisa & Jeanette

Mer information kommer...

Fredag 27/12 Maria Boox dagkurs

Mer information kommer...