

# MediYoga/HoliYoga nybörjare/fortsättare HT-2018

Denna kurs passar *alla*, nybörjare eller erfaren yogi, med eller utan ”krämpor”. Vi kommer att göra några olika rogivande, mjuka men kraftfulla och djupverkande pass för att skapa balans i kropp, sinne och själ. Passen kan ge dig energi, minska din stresskänslighet och öka din rörlighet. Vi kommer även göra några **HoliYogapass** under denna termin. MediYoga och HoliYoga görs alltid utan krav, utan prestation!

Du väljer själv om du vill sitta på våra härliga yogamattor i ull eller på en stol.

## Kursstart måndagen den 27/8

**Tid:** måndagar kl. 17:45-19:00

**Adress:** Seven Stars Center, Strålgatan 2 på Lilla Essingen

**Pris:** 2925 kr för 15 gånger (uppehåll den 24/9 pga yogaresan till Spanien) sista tillfället 10/12

**Anmälan:** [info@hittabalansen.se](mailto:info@hittabalansen.se) eller på telefon **070 693 7223** uppge namn, adress, E-post och telefon nr. När du fått en anmälningsbekräftelse och faktura betalar du in kursavgiften till Bankgiro **136-9032** Anmälan är bindande och en anmälningsavgift på 200 kr ingår i priset (se under ”villkor” på min hemsida).

**Medicinsk Yoga/ MediYoga** går ut på att skapa balans inom dig, fysiskt, emotionellt och mentalt. Det är en mjuk, dynamisk yoga som passar alla oavsett ålder och fysiska förutsättningar. I passen ingår enkla, mjuka, lugna men kraftfulla kroppsövningar som kombineras med andnings- och koncentrations- tekniker. Passet avslutas med en djupverkande meditation. Övningarna utförs alltid med utgångspunkt utifrån din förmåga och kapacitet.

**HoliYoga/Holistisk Yoga** enligt *Ulrica Gulz* är en närvarande, mjuk och fysiskt enkel yoga där du kan släppa kamp och prestation och möta dig själv. Kärnan är att skapa möjligheter för en välmående kropp och själ, oavsett fysiska förutsättningar. Genom HoliYogans tekniker kan du öka din medvetenhet kring tankemönster, invanda beteenden och kroppens signaler. De flesta pass genomsyras av chakrapsykologi – psykologi kopplat till våra olika chakran, eller energicenter, i kroppen. Yogapassen handlar också om hur allt hänger ihop med kroppens funktioner, känslor och tankar med hjälp av den speciella flödesmetodiken som bygger på hur olika chakran, kroppsdelar och organ samtalar med varandra.

Det du behöver ta med är en vattenflaska och mjuka bekväma kläder, samt större kudde/bolster att sitta om du vill ha det. Fleecefiltar och härligt mjuka och sköna yogamattor i ull finns att låna. Yogagrupperna är på max 8 deltagare, vilket ger möjlighet till en mer personlig upplevelse.

Är det något du undrar över maila, ring eller titta in på min hemsida: [www.hittabalansen.se](http://www.hittabalansen.se)

## VARMT VÄLKOMMEN!

Helena Gröndahl, Lärare/Terapeut i MediYoga® samt HoliYogalärare

*HITTA BALANSEN*

*Helenas Yoga, Massage & Friskvård*