

Senioryoga i Skogås Racketcenter HT 2018

Under terminen kommer vi att göra MediYoga/Medicinsk Yoga med olika rogivande, mjuka, kraftfulla och djupverkande pass för att öka rörligheten och skapa balans i kropp, sinne och själ. Vi kommer även att vid några tillfällen göra **HoliYoga**. Du väljer om du vill sitta på en matta på golvet eller på en stol. Det du behöver ta med är ett liggunderlag eller yogamatta, en vattenflaska, kanske en filt och mjuka sköna kläder. Ett begränsat antal filter & yogamattor finns att låna. Några positiva effekter deltagare brukar uppleva efter dessa pass är bland annat att de känner sig lugnare, ökar sin rörlighet och sover bättre.

Kursstart onsdagen den 29/8-2018

Du som inte testat tidigare har **möjlighet att prova en gång för 100 kr** (betalas i förskott på Bankgiro **136-9032**, med "Swish" till **1230499624** eller kontant på plats). Bestämmer du dig sedan för att fortsätta så dras den kostnaden av på priset för terminskortet eller klippkortet. **Anmäl dig innan du vill prova till mig via e-post el tel (se nedan)**. Det går bra att komma och prova när som helst under terminen

Tid: ons. 10.00–11.30 (Uppehåll den 26/9 pga yogaresa till Spanien), sista tillfället 12/12

Adress: Skogås Racketcenter, Laduvägen 2B, Skogås (i gruppträningslokalen på plan 2)

Priser: Terminskort: 15x90 minuter för 2250 kr, Klippkort: 7x90 minuter för 1400 kr.

"Drop-in" 230 kr/gång

Anmälan: 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). Vid köp av klippkort betalas avgiften in i god tid innan du har för avsikt att komma. *Observera att termins- och klippkortet är personliga och gäller för höstterminen 2018*

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, utan prestation! Du behöver inte vara vig och rörlig för att börja med yoga, en av alla positiva effekter med yogan är att du *blir* mjukare och rörligare i kroppen när du börjar yoga regelbundet.

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.

Är det något du undrar över maila, ring eller titta in på min hemsida: www.hittabalansen.se

VARMT VÄLKOMMEN!

Helena Gröndahl, Lärare/Terapeut i MediYoga® samt HoliYogalärare

HITTA BALANSEN

Helenas Yoga, Massage & Friskvård

