

# MediYoga & HoliYoga, VT-2019

*Måndagar Grupp 1, 17.45-19.00 på Seven Stars Center*

Kursen passar dig som yogat ett tag och kan grunderna. Jag kommer att guida dig igenom några olika pass, meditationer och flödesövningar som hjälper dig att hitta balansen, komma till ro, förbättra din rörlighet och stärka din vitalitet. Vi fortsätter helt enkelt med att fördjupa oss i yogans underbara värld. Vi kommer varva mellan med att göra **MediYoga** och **HoliYogapass**. MediYoga och HoliYoga görs alltid utan krav, utan prestation!

**Start:** måndagen den **28/1 kl. 17.45–19.00** och sista tillfället är den 27/5 (uppehåll 18/3 och den 22/4)

**Pris:** 3100 kr för 16 gånger. *Det finns nu möjlighet att dela upp betalningen i två delar. Säg till om delbetalning önskas när du anmäler dig.*

**Anmälan:** [info@hittabalansen.se](mailto:info@hittabalansen.se) eller på telefon **070 693 7223** uppge namn, telefon, E-post och adress. 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 inbetalning var vänlig uppge ditt namn och fakturanummer som referens.

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

**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. 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® och HoliYoga

*HITTA BALANSEN*

*Helenas Yoga, Massage & Friskvård*