

# Lugn Yoga i Skogås Racketcenter

## Kursstart onsdagen den 29/1 2020

**Tid:** onsdagar **19.40–20.55** med start **29/1** och sista tillfället blir **20/5** (uppehåll den 11/3 och den 8/4).

**Adress:** Skogås Racketcenter, Laduvägen 2B i Skogås och vi håller till i gruppträningslokalen på plan 2. Det finns omklädningsrum med låsbara skåp (eget lås medtages) och bastu på entré-plan.

**Priser:** Terminskort: **15x75 minuter för 2500 kr**, Klippkort: **8x75 minuter för 1600 kr**.  
*Vid köp av terminskort finns nu möjlighet att delbetala. 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, adress, E-post och telefon nr samt vilken kurs du anmäler dig till. 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 vårterminen 2020.*

Du som inte testat tidigare har **möjlighet att prova en gång för 100 kr** som 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 om du köper ett terminskort. **Anmäl dig innan du vill prova till mig via e-post el tel.** Det går bra att komma och prova när som helst under terminen. Men är förstås bäst om du kommer i början av terminen för då går jag igenom grunderna lite mer.

Under våren kommer vi varva mellan att göra **Medicinsk Yoga** och **HoliYoga**. Det är mjuka lugna yogapass och meditationer som passar alla. Det du behöver ta med är en vattenflaska och mjuka sköna kläder. Det finns ett begränsat antal filtar & yogamattor att låna men vill du vara säker på att du har så tar du med egen matta/liggunderlag, filt och eventuellt kudde/bolster.

Några positiva effekter deltagare brukar uppleva efter dessa pass är bland annat att de känner sig lugnare, ökar sin rörlighet, minskar smärta, sover bättre och får mer energi.

**Medicinsk Yoga** 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 Liavor (fd Gulz)* är en närvarande, mjuk och fysiskt enkel yoga där du kan släppa kamp och prestation och möta dig själv på ett *djupare* plan. 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. Yogapassen handlar också om hur allt hänger ihop med kroppens funktioner, känslor och tankar med hjälp av den speciella flödesmetodiken som bygger på hur våra olika energicentra (chakran), kroppsdelar och organ samtalar med varandra.

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®, lärare i HoliYoga

