

# Lugn Yoga i Skogås Racketcenter

## Kursstart onsdagen den 8/9 2021

**Tid:** onsdagar 19.00–20.15 med start 8/9 och sista tillfället blir 8/12, *uppehåll den 22/9.*

**Kursavgift:** 2300 kr för hela terminen, 13 gånger

**Klippkort:** 6 gånger för 1200 kr

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

**Anmälan:** **Senast 5/9** till [info@hittabalansen.se](mailto:info@hittabalansen.se) eller på telefon **070 693 7223** uppge namn, adress, e-post och telefonnummer, vilken typ av kort du önskar 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 höstterminen 2021.* 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. **Anmäl dig till mig innan du vill prova via e-post, sms eller tel.**

Under terminen kommer vi att variera mellan att göra **Medicinsk Yoga** och **HoliYoga**. Det är mjuka lugna yogapass och meditationer som passar alla, även för dig som är har problem med smärta, stress, utmattning mm. Det du behöver ta med är en vattenflaska och mjuka sköna kläder. Med anledning av att Covid-19 smittan inte försvunnit helt än så rekommenderar jag att du tar med egen yogamatta/liggunderlag, filt och ev kudde eller bolster om du behöver det. Men det finns ett begränsat antal filter & yogamattor om du behöver låna. Det finns även möjlighet att sitta på en stol om du behöver det. Handdesinfektion och medel att göra rent mattorna med finns i lokalen.

Några positiva effekter deltagare brukar uppleva efter dessa pass är bland annat att de känner sig lugnare, gladare, 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* 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 (såsom tex pranayama/andningstekniker, meditation, chanting/mantrasång) 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

