

Medicinsk yoga “online” via zoom

Kursstart måndagen den 6/9 2021

För dig som vill fortsätta att yoga med mig online via zoom, eller för dig som vill testa hur det går till erbjuder jag nu en minikurs i Medicinsk yoga/MediYoga. Vi “träffas” tre måndagskvällar i inledningen av hösten och yogar tillsammans via zoom, du hemma hos dig och jag hemma hos mig. Vi gör ett skönt yogapass som får leda oss in i hösten, avslutar med en passande meditation.

Datum: måndagarna den 6/9, 13/9 samt den 27/9

Kursavgift: 500 kr för alla tre tillfällen

Anmälan: Senast 5/9 Du anmäler dig genom att skicka ett mail till mig med ditt namn och tel samt skriv vilken kurs du anmäler dig till.

Hur går det till: Jag sänder passen live via plattformen zoom, du får en länk mailad till dig i god tid innan passet börjar. Du loggar in dig i det digitala yogarummet med hjälp av länken du fått, sen är det bara att yoga på. Hör av dig i god tid innan om du vill veta mer om hur du använder zoom.

Betalning: Du betalar in kursavgiften innan kursstart till **Bg 136-9032** eller med **swish till nr 1230499624** (uppge “minikurs zoom” som ref). När jag fått in avgiften mailar jag inloggnings länken till dig.

Hör av dig om du har några frågor, och tipsa gärna vänner och bekanta som du tror kan vara intresserade av yoga.

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.

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®, lärare i HoliYoga

