

# Lunchyoga på torsdagar kl 12-13

15 gånger hösten 2019; 22/8 – 28/11

Vi gör Kundaliniyoga, en rolig och kraftfull yogaform, som samtidigt är rofylld och arbetar på djupet.

Yogan stärker upp nervsystemet, förbättrar hormonbalansen, andningen och immunförsvaret. Vi arbetar med att lösa upp blockeringar, dvs tvättar bort stress, vilket i sin tur leder till välbefinnande.

**BALANS I SINNE OCH KROPP** är temat för hösten. Vi arbetar speciellt med andning, nervsystem och flexibilitet i kroppen i höst. Vi upplever också hur ljud och vibration har en läkande effekt på oss. Yogan stärker upp oss i kropp och sinne - ofta på ett sätt som känns helt nytt och överraskande - eller kanske är det ett igenkännande av vårt naturtillstånd.

## För vem lämpar sig lunchyogan?

Du kan ha gjort yoga förut eller vara nybörjare. Du vill ge dig ett avbrott med både djupgående avslappning och förnyad kraft. Lunchyogan är idealisk för dig som är yrkesverksam i närheten av Slussen/Mariatorget. Yogan är avdragsgill som friskvård i ditt företag eller hos din arbetsgivare om ni tillämpar bidrag till friskvård hos er.

Yogan arbetar individuellt med oss; den som har hållit på en längre tid märker en mer uthållig förändring i kropp och sinne och den som är ny får en helhetsupplevelse från första stund. Vi gör olika pass varje gång och det är lätt att komma in i kundaliniyogan.

**Du som är ny kan prova på yogan den 22/8 eller 29/8. Kostnaden för provomgång är 75 kr. Du har också möjlighet att anmäla dig för 10 gånger som följer efter din provomgång till en kostnad av 1250 kr.**

**Anmälan:** Välkommen att mejla till [mari.vuorela@icloud.com](mailto:mari.vuorela@icloud.com) varefter du får bekräftelse. Mejla gärna också om du har frågor.

För nuvarande gruppen gäller anmälan via påskrift i juni.

**Plats:** YogaShakti, Timmermansgatan 10, T-Mariatorget

**Pris:** 1875 kr, som du betalar till postgiro konto nr 916592-9 eller swishar till 1234964334 efter bekräftelse om plats och innan kursstart.

Anmälan är bindande.

**Varmt välkommen!**



Mari Vuorela  
yogalärare sedan 1994