

Lunchyoga på onsdagar

10 gånger 2/10 – 4/12 2024 kl 12-13
på YOGASHAKTI, Högbergsgatan 30 A, Södermalm

Vi har nu möjlighet att återuppta den omtyckta lunchyogan som vi hade under många år innan pandemin.

Vi gör Kundaliniyoga, en rolig och kraftfull yogaform, som samtidigt är rofylld och arbetar på djupet. Kundaliniyogan har en speciell terapeutisk effekt på psyke och kropp (minskar stress och oro) och balanserar energin i kroppen. Vi växlar mellan stimulerande kraftfulla övningar (sympatiska nervsystemet) och stilla övningar (parasympatiska nervsystemet) med vila mellan övningarna. Yogan blir omväxlande med olika pass varje gång.

BALANS och VÄLBEFINNANDE är temat för hösten. Med hjälp av yogans tekniker balanserar vi och 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.

**Vi börjar den 2/10 och fortsätter till den 4/12, det blir 10 gånger.
Priset är 1600 kr.**

Friskvårdsbidrag/-avdrag kan användas.

Anmälan: Välkommen att mejla till mari.vuorela@icloud.com
Mejla eller ring gärna också om du har frågor. Tel 070-6112777.

Betalning: Bankgiro 5411-4418 eller Swish 1235189253 gäller.
Kom ihåg att skriva ditt namn på utbetalningen.

Varmast välkommen!



Mari Vuorela
yogalärare sedan 1994



Bilder från olika tidigare klasser

