

Lunchyoga på onsdagar

12 gånger 22/1 – 9/4 2024 kl 12-13
på YOGASHAKTI, Högbergsgatan 30 A, Södermalm

Vi fortsätter med den omtyckta lunchyogan på Södermalm.

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.

KRAFT och AVSLAPPNING är temat för våren. 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 22/1 och fortsätter till veckan före påsk den 9/4, det blir 12 gånger. Priset är 1920 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