

Kundaliniyoga torsdagkvällar

13 torsdagar kl 19.00 – 20.30 från 16/9 till 9/12 på YogaShakti, Högborgsgatan 30 A, T-Medborgarplatsen eller via Zoom

Vid anmälan till Zoom-klasserna blir det tyvärr inte möjligt att ibland komma på de fysiska klasserna då antalet platser är begränsat. Vid anmälan till klasserna på plats kan du självklart delta via Zoom om det fungerar i stället.

Extra bonus: Jag avser att starta med kostnadsfria klasser via Zoom på söndagsmorgnar kl 8-9 främst avsedda för er på denna kurs.

Vi utövar **Kundaliniyoga och meditationer** som i vanlig ordning går djupt i oss med sina läkande och stärkande tekniker. Det är nu första gången som jag börjar med en klass med både är fysisk närvaro och via Zoom. Jag hoppas att vi kan få även bra ljudeffekter under yogan/vilan.

Den mer teoretiska delen har fokus på Buddhas undervisning. Människan grundproblem är att vi vill ha saker och ting på vårt sätt, antingen vill vi ändra/styra skeenden eller klänga fast vid det vi gillar – vi är alltså inte nöjda med det som är. Orsaken är att vi inte är närvarande utan styrs av ett rastlöst sinne och ett lösningsorienterat logiskt tänkande. Buddhas visdom, som han förmedlade, är så enkel på vardagsnivån och vi får uppmuntrande råd hur vi kan utveckla oss till ett högre andligt medvetande.

Yogan är en ypperlig hjälp då vi i varje övning tränar medveten närvaro och också hittar nya vägar till att stilla tankeflödet och landa i varandet.

Jag kommer att dela ut material via mejl och om du inte deltagit under de senaste två terminerna kommer jag att mejla dig också det material jag delat ut – som en extra välkomstgåva då jag ser gärna att du "hoppas in" i vår yoga igen.

YogaShakti uppfyller alla hygienkrav, men du kan ta med egen yogamatta om du önskar.

Anmälan: Välkommen att mejla till nedanstående adress. Mejla eller ring 070-6112777 vid frågor. Anmälan är bindande (åtminstone till de fysiska klasserna).

Lärare: Mari Vuorela

Pris: 2350 kr för klasserna på studion.
1450 kr för klasserna via Zoom

Du betalar till bankgiro nr 5411-4418 eller Swishar till 1235189253 efter bekräftelse om plats.

Varmt välkommen!



Mari Vuorela
yogalärare sedan 1994



Bilder från olika tidigare klasser