

# Kundaliniyoga hösten 2024

16 torsdagar kl 19.00 - 20.30 från 22/8 till 5/12 via Zoom

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

Vi har temat:

## De olika elementen och Ayurvedisk kunskap om påverkan på oss individuellt beroende på våra doshan

Augusti till mitten av september domineras av PITTA-energi och sedan av VATA-energin fram till mitten av januari. Våra individuella kombinationer av doshan reagerar självklart på denna generella påverkan och kan både underlätta liksom ge oss utmaningar vad gäller vår hälsa/välbefinnande. Jag har inte tänkt ge någon djupgående genomgång eller skicka dito material. Det finns ju mycket information som skulle kräva längre workshops, men lite tips om mat m m blir det. Och kanske det allra viktigaste är att påminna sig om att allt har en förklaring och vi är individer med olika behov som vi behöver ta hänsyn till, helt enkelt att se oss själva. Jag för gärna individuell dialog med dig som så önskar...

Detta är en fördjupningsyoga främst för vår nuvarande grupp, men även du med erfarenhet av Kundaliniyoga är välkommen.

**Anmälan:** Mejla eller ring gärna vid frågor.

Telefon: 070-6112777. Länken är densamma som förut och jag ska mejla den också innan start.

**Lärare:** Mari Vuorela

**Pris:** 1920 kr inkl material som du betalar till bankgiro nr 5411-4418 eller Swishar till 1235189253 innan start.

Det går också bra att dela upp betalningen, meddela bara först.

Varmt välkommen!



Mari Vuorela  
yogalärare sedan 1994



Bilder från olika tidigare klasser

[mari.vuorela@icloud.com](mailto:mari.vuorela@icloud.com)  
[www.kundaliniyoga-sahej.se](http://www.kundaliniyoga-sahej.se)