

Kundaliniyoga våren 2025

18 torsdagar kl 19.00 - 20.30 från 16/1 till 5/6 via Zoom

(uppehåll 17/4, 1/5 och 29/5)

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

Vi har temat:

Effekten av Kundaliniyogan och -meditationerna

Passen syftar alltid till en energimässig balansering, en helhet i oss men serierna arbetar utstuderat med specifikt syfte/delar i oss både psykiskt och fysiskt.

Vi kommer att ha fokus på just hur vi upplever effekten av ett visst pass. Efter att vi tillsammans gjort passet får du det i mejl varpå du har möjlighet att fortsätta under veckan till nästa gång. Ibland kan det röra sig om inspelning av vårt pass eller vår meditation. Du väljer tiden, dvs antal minuter, tidpunkt och hur mycket du vill göra hemma.

Jag tänker mig att din uppföljning och jämförelse av effekterna skulle kunna vara en sorts dagboksnoteringar (helt upp till dig - ingen redovisning till mig eller andra).

Detta är en fördjupningsyoga främst för vår nuvarande grupp och dig som har deltagit tidigare 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: 2160 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
www.kundaliniyoga-sahej.se