

13/5 Kundalini YOGA med meditation

Surya Kriya - det fantastiska
SOL passet som har det som
behövs för att göra dig energisk,
uttrycksfull, utåtriktad,
entusiastisk och klarsynt.

I meditationen städar vi ut
negativa tankar.

kl. 17 -18.30
120kr
Ateljén i Hult

Anmälan
sms 070 4434467
(är bindande)

Välkommen
Sofi

www.rawart.se



26/5 Kundalini YOGA med meditation

Nahib krya är yogapasset för inre stabilitet och att känna sig hemma i kroppen såväl som i världen. Det stärker självkänslan, modet att utmana dig själv och kliva ut i det okända.

Meditationen är ett glädesångmantra som återknyter dig till känslan av tillhörighet och glädjen utan särskild anledning.

kl. 10.30 -12.00

Anmälan

120 kr

sms 070 4434467

Ateljén i Hult

(är bindande)

*Välkommen
Sofi*

Info. www.rawart.se



2/6 Kundalini YOGA med meditation

Ett naggande gott pass som för dig i kontakt med din feminina essens, stärker nervsystemet, livskraften och din personliga utstrålning. ||

Ute-uppvärmningen sätter igång kroppens gladlynta livsenergi.

Adi Shakti Meditationen stimulerar vitalitet och kreativiteten. ”

kl. 17.00 -18.30

Anmälan

120kr

sms 070 4434467

Ateljén i Hult

(är bindande)t

*Välkommen
Sofi*

Info: www.rawart.se



10/6

Kundalini YOGA med meditation

Sahibi Kriya är det förträffliga passet för dig som tycker verkligheten tränger sig på så du knappt kan skilja på andras och dina egna tankar och känslor.

En stillsam njutningsfull meditation som lockar dig tillbaka till vetskapen om vem du är och släppa taget om kamp.

kl. 17.00 -18.30

120kr

Ateljén i Hult

Anmälan

sms 070 4434467

(är bindande)

Välkommen
Sofi

www.rawart.se



13/6 Kundalini YOGA med meditation

Chakrapasset är genomköraren för hela ryggraden som påverkar organen, nerv och hormonsystemet.

Med en levande ryggrad håller du dig vital, kan lättare balansera tankar och känslor och hålla dig kreativ med déer och i manifesterandet av dessa.

I meditationen får ditt hjärta hela utrymmet.

kl. 18.00 -18.30

120kr

Anmälan

sms 070 4434467

Ateljén i Hult

(är bindande)

Välkommen
Sofi

www.rawart.se



It's not life
that matters,
it's the
courage you
bring to it.

Yogi Bhajan

Info. www.rawart.se



Välkommen på KundaliniYoga hos mig.

- Du anmäler dig genom att skicka ett sms till mig.
Var ute i god tid då platserna är begränsade.
- Swisha pengarna (swish 1234671533) eller betala på plats.
- Anmälan är bindande, vid förhinder eller sjukdom kan du i mån av plats ta igen det missade tillfället.
- Allt finns så kom som du är, med sköna kläder gärna ljusa samt en vattenflaska kan vara bra.
- Jag skickar vägbeskrivning om du behöver det

Kom ihåg!

- Du yoga på ditt sätt, det handlar inte om att jämföra och har inget med duktighet att göra. Du börjar där du befinner dig och gör så mycket du klarar av för stunden. Att göra Yoga är ett sätt att hålla dig själv vital men är också helande och kan väcka känslor vilket såklart är välkommet.

Så välkommen precis som du är för en stunds gemenskap.

Sofi

www.rawart.se