Nyfiken på Kundalini Yoga???

Jag erbjuder tre pass som en del av min utbildning. I tio månader har kundali yogan varit en del av mitt dagliga liv både i och mellan utbildningshelgerna. Vill du veta mer och samtidigt prova på denna lustfyllda träningsform som innefattar livsstil, livsval, kropp, själ och det klappande hjärtat? Du kommer precis som du är, gör så mycket du klarar av just nu och behöver inte ha någon erfarenhet av yoga.

29/10 kl.12.00 Awakening The Ten Bodies
Detta mustigt helhetspass för kroppen sätter fart på energiflödet, stärker kontakten med intuitionen samtidigt som vi får den där nödvändiga grundningen som gör att vi känner oss trygga och hemma i världen.

30/11 kl. 13.00 Superbt Ryggpass

Hur lätt är det inte att ta vår rygg förgiven? Ålderdomen börjar med att ryggen stelnar, vi fastnar i tankemönster och förlorar flexibilitet. Detta lekfulla pass löser upp spänningar i denna outgrundliga skelettpelare, ger rörelser till hela chakrasystemet med övningar som även jobbar på nervsystem, organ samt ökar cirkulationen av ryggmärgsvätskan.

4/12 kl. 18.30 Open the Heart Center
ett kraftfullt yogapass där vårt fantastiska hjärta får all den uppmärksamhet det förtjänar. Rörelserna stärker vår empatiska förmåga för andra och oss själva. Detta pass har en lugnande effekt som påverkar de tankar och känslor som sätter krokben för oss. Att följa sitt hjärta kräver mod och inneboende kraft.

Vid varje tillfälle kommer du få en

* kort introduktion om kundaliniyoga,
* ett pass med rörelser,
* andningstekniker,
* avslappning
* samt en meditation.

Du kommer samtidigt få möjlighet att investera 50 kronor till organisationen ”Operation SMILE”, själv tar jag inget för detta pass mer att bli glad över att vara med och uppfylla någons längtan att kunna le.

OBS! Ändringar i schemat kan förekomma!

 