

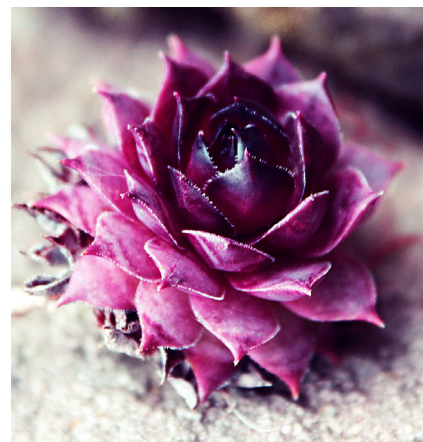
# Yoga för grupper

Yoga är ett effektivt och skonsamt sätt att stressa ner och komma i balans. Liv i balans Dalarna erbjuder grupper ett sätt att varva ner och hitta tillbaka till harmoni med hjälp av yoga och meditation.

Låt yoga vara ett fantastiskt och oförglömligt inslag vid er nästa sammanstrålning. Varför inte en weekend med ett kompisgäng där yoga och meditation är i fokus?

Här är ett urval av det Liv i balans kan erbjuda grupper. Kontakta mig gärna för mer information och offert.

Namaste Sara



Priserna nedan gäller arrangemang vid vackra och rogivande Snöå bruk. I priset ingår alltid te, vatten, frukt och ayurvediskt snacks.

## Gruppyoga

**Hathayoga** - Yoga med högre intensitet och fysiska positioner för att hitta tillbaka till sin inre kraft. **Yoga för återhämtning** - Yoga i lugnare tempo och behagliga rörelser för att landa mjukt i nuet. **Yinyoga** - Meditativ yoga med avslappnande positioner för att väcka kropp och sinne. *Alla yogapass avslutas med avslappning.*

## Workshop - Stresshantering

I denna workshop pratar vi om vad stress gör med vår kropp och hur yoga kan hjälpa dig att hantera vardagsstressen. Vi inleder med en kortare föreläsning om hur vi påverkas av stress både fysiskt och psykiskt. Därefter går vi vidare och lär oss olika verktyg för att hantera stressen; andningsövningar, fysisk rörelse, återhämtning och djupavslappning.

## Egen lärare

Vill du hitta tillbaka till lugnet och eftertanken, kraften och energin, lättheten och glädjen i ditt liv? Har du högt blodtryck, ont i muskler och leder eller svårt att sova. Känner du dig sugen på en ny träningsform? Kanske känner du dig obekvämt i stora grupper eller har speciella behov. Vill du ha ett eget yogaprogram för att kunna komma igång med yogan hemma? Eller vill du fördjupa din teknik och utveckla din yoga? Oavsett om du är nybörjare eller mera erfaren är en privatklass till stor hjälp i din yogautövning. *Individuellt yogaprogram ingår.*

Välkommen!



## 60 min gruppyoga

Välj mellan Hathayoga, Yinyoga och yoga för återhämtning.

Antal	Totalpris
Upp till 5 pers	1.875 kr
6-10 pers	2.375 kr
11-20 pers	3.000 kr

## Workshop - Stresshantering

Yoga som stöd vid stress 2 timmar

Antal	Totalpris
Max 15 pers	4.000 kr

## Egen lärare

Tid	Totalpris
60 min	1.090 kr
90 min	1.590 kr

Liv i balans Dalarna ägs och drivs av yoga- och Ishtacertifierade läraren Sara Norenus.

Den filosofi Liv i balans Dalarna står för är att med respekt, ödmjukhet och närvaro möta varje persons individuella behov och skapa en trygg plats där varje elev får möjlighet att hitta tillbaka till sig själv och sitt eget sanna jag.