

En klass som passar för dig som vill ha en fysisk form av yoga och lära dig grunderna i hathayoga i ett lugnt tempo.

Vi börjar med en kort stund av reflektion och landar i vad behovet hos Dig är just idag!

Sedan går vi vidare med andningsövningar, kroppspositioner i flöde, och rundar av med lugnare positioner och en lång härlig avslappning.

Passar alla som vill ha lite mera aktivitet.

Att tänka på

- Säg till om ni har några skador eller problem.
Ex högt blodtryck, höftledsoperationer, glaukom (grön starr) diskbråck.
- Vid de första dagarna under menstruation bör du ta det lugnt och lyssna noga på din kropp.
- Vi yogar barfota i mjuka och oömma kläder
- Ta med egen yogamatta, bolster, klossar, kudde och filt.
Jag har möjlighet att ta hem material om du saknar något, bara meddela mig
- Ät inget 2 timmar innan ditt yogapass.
Om du vill äta innan yogan, Låt det inte vara för tung mat

När du yogar kommer du att möta lugn och välmående, men det kommer också att komma känslor av ilska, oro, rädsla och motstånd. Allt är som det ska och jag finns där för dig om det är något du vill prata om.