

Hathayoga grundkurs

med Erik Myrberg

Miss inte vår populära Yoga Grundkurs för er som är ny till yoga eller vill fördjupa er i den fysiska yogan.



I den här härliga grundkursen kommer vi praktisera fysisk yoga och andningsövningar, grundat i livsbejakande yogafilosofi. Du kommer få lära dig tekniken i alla kategorier av yogaställningar, med ergonomiska hållnings principer bland annat från Anusara Yoga. Varje tillfälle har ett specifikt tema, men du kommer också få en allsidig yogaklass, och bli riktigt varm och mjuk i kroppen. Yogatekniken används för att grunda sinnet, och alla klasser avslutas med meditation och avslappning.

Erik Myrberg är läkare och certifierad Hathayoga lärare, samt lärare i anatomi och biomekanik. Hans undervisning präglas av humor och värme, han brinner för att förmedla sin kunskap på ett lättillgängligt sätt.

Efter 7 veckor erbjuder vi 7 veckor fortsättnings kurs med Erik.

Datum: 23/1-2019, 7 onsdagar 19:00-20:30

Investering 1 295 kr

Anmälan via: info@yogaroom.se