

# 6/4

## Steg 2 Hathayoga workshop med Erik Myrberg!!

För er som vill dyka in i roliga positioner



Om du har praktiserat yoga ett tag, kommer du älska den här workshopen med Erik. Ni är många som frågat och nu händer det! Du kommer få tekniker och övningar för att väcka särskilt ryggens muskulatur. Det ger ett skönt stöd för ryggraden och ger dig kontakt med din styrka i bakåtböjar, inversioner och armbalanser. Med längre tid hinner kroppen bli skönt varm och mjuk, och du kan utforska utmaningar på din nivå.

Vi kommer gå djupare i grundläggande ställningar, och utforska några mer avancerade ställningar som passar din nivå. Du kommer få lära dig att använda ergonomiska hållningsprinciper bland annat från Anusara Yoga, och kroppskännedom från Embodied Flow.

Erik Myrberg är läkare och yogalärare, hans undervisning präglas av humor och värme, och han brinner för att förmedla sin kunskap på ett lättillgängligt sätt.

**Datum: 6/4 10:30-13:30**

**Investering: 550 kr**

**Lärare: Erik Myrberg**