



MEDITATIONSKURS

med Pia Pagrell

En meditationskurs som passar både dig som är nybörjare och nyfiken på meditation och dig med tidigare erfarenhet som önskar fördjupa och skapa regelbundenhet i ditt mediterande.

Klasserna inleds med mjuka rörelser för att lösa blockeringar och förbereda kroppen för att sitta (ibland ligga) stilla i meditation. Vi använder oss av andningsövningar, visualiseringstekniker och mantran för att lugna sinnet och gå in i stillheten. Under kursen kommer vi efter våra förberedande tekniker utforska olika meditationer som exempelvis chakrameditation och yoga nidra (en guidad djupavslappning som även kallas yogisk sömn).

Modern vetenskaplig forskning påvisar positiva hälsoeffekter av meditation såsom minskad stress, ökad koncentrationsförmåga och stärkt immunförsvar.

Kursstart: 28/8

Tid: 6 onsdagar 19:00-20:00

Investering: 1 150 kr

Boka via: info@yogaroom.se

 **yogaroom**

