

Hathayoga grundkurs

med Benita Nordberg



Miss inte vår populära grundkurs för dig som är ny till yoga eller vill fördjupa dig 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 hållningsprinciper 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.

Kursstart: 4 november 2020

7 onsdagar 18:30-20:00

Investering: 1 295 kr

Anmälan via: info@yogaroom.se

Stor sal och begränsat antal för att hålla avstånd