

Hathayoga grundkurs

med Erik Myrberg

Missa inte vår populära grundkurs för dig som är ny till yoga eller vill fördjupa dig i den fysiska yogan.



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

**Boka din plats via mail
info@yogaroom.se**

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: 27 januari 2021 (ej 17/2)

7 onsdagar kl 19:00-20:30

Investering:

- **1 495 kr för att delta på Yogaroom, endast 8 platser (först till kvarn)**
- **995 kr för att delta live via Zoom**