

Yoga för MÄN



Syftet med kursen är att visa att yoga passar bra för män. Män som vill öka sin fysiska rörlighet, smidighet och styrka. Om du känner stress i ditt liv kommer vi att visa hur yogan kan hjälpa dig till att komma i balans. Vi kommer att praktisera Hathayoga, en fysisk form av yoga som bland annat har olika andningstekniker som verktyg.

Kursstart: tisdag 2 februari 2021 (ej 16/2)

Tid: 19:00-20:30, 6 tillfällen

- 1 295 kr för att delta på Yogaroom, endast 8 platser (först till kvarn)
- 895 kr för att delta live via Zoom

Lärare: Peter Lindmaa

Boka din plats: info@yogaroom.se

Lärare är Peter, hans undervisning grundas på egna erfarenheter från livet där Peter haft högprestationsjobb som lett till stress. Vid en vändpunkt valde Peter yogan och han kommer att använda lärdomarna från sin egen yogaresa till att förmedla sitt koncept Yoga för män.



Rörlig och lugn styrka