

Hathayoga fortsättningskurs

med Erik Myrberg



Fortsättningskursen passar dig som har gjort yoga i en termin eller mer och vill veta mer om yogan. Vi går djupare i grundläggande ställningar och utforskar mer avancerade ställningar som passar din nivå. Du kommer få lära dig att använda ergonomiska hållningsprinciper från Anusara Yoga och kroppskännedom från Embodied Flow. Erik praktiserar fysisk yoga för själen. Många av oss som dras till yogan längtar efter att må bättre och uppleva livet klarare och friare! Din förmåga att vara närvarande är nyckeln, och yoga är ett sätt att öva. Välkommen till mattan!

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.

Kursstart: 19 oktober 2021
7 tisdagar 19:00-20:30 (ej v 44)
Investering: 1 495 kr på Yogaroom
995 kr live via Zoom

