

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.



Kursstart: 1 september 2021
7 onsdagar kl 19:00-20:30

Investering:
1 495 kr på Yogaroom
995 kr via Zoom

Boka din plats via e-post
info@yogaroom.se

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

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 från Anusara Yoga. Under delar av klassen kommer vi röra oss i flöde mellan olika positioner så att du blir varm, med repetition så att alla hänger med. Andra delar av klasserna går långsamt, så att vi kan vara noga med tekniken. Målet är att lära sig fysisk yoga för själen, rörelser och andning som kan hjälpa att lugna sinnet. Alla klasser avslutas med savasana (avslappning).