

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.

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

Kursstart: 30 september

6 torsdagar kl 17:15-18:45

På plats: 1 295 kr

Via Zoom: 895 kr



Rörlig och lugn styrka

Anmälan skickas till info@yogaroom.se

