

Heldag med yoga, avslappning och meditation

Söndagen den 31 oktober kl 09.00-18.00

Denna heldag riktar sig till dig som är nyfiken på yoga, avslappning och meditation. Kursen syftar till att ge dig inspiration, kunskap och verktyg som du enkelt kan använda i din vardag. En må-bra kurs för både kropp och själ!

Du får prova yogaövningar med olika syften, avslappningstekniker och meditation. De praktiska övningarna blandas med kortare föreläsningar.

Innehåll:

- Två yogapass
- Vad är yoga och hur kan det bli en del av din vardag?
- Andningstekniker
- Medveten närvaro
- Guidad meditation
- Vad händer i hjärnan när vi slappnar av?
- Hur kan vi påverka hjärnan med fysisk aktivitet av olika slag?

Kursledare:

Helena Ståhl, yogainstruktör
Lizah Almgren, dipl. Stress- och Friskvårdsterapeut.

Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs.

Plats: ShenDao Hälsocenter, Vretgränd 16.

Att tänka på:

- Bekväma kläder
- Anteckningsmaterial

Yogamattor finns att låna.

Kursavgift:

700 kr. Förmiddags- och eftermiddagsfika samt lunch ingår.

Anmälan:

Senast 22/10 via e-post till helena@landetyoga.se eller på telefon 073-571 91 83. Ange namn, fakturaadress, eventuella matallergier samt om du har några fysiska besvär vi borde känna till. Begränsat antal platser, anmälan är därför bindande.

Läs mer på www.lizahalmgren.se och www.landetyoga.se

Varmt välkommen önskar Helena och Lizah!

