



Hatha yoga minikurs

grundlig genomgång 3 kvällar i rad

Välkommen på Hatha yoga kurs för nybörjare och vana. Genomgång av positioner, andning och meditation från grunden. Vi går igenom vanliga fel i positioner och även tanke- känslö-loopar och förutfattade idéer om meditation. Du behöver inga förkunskaper - du gör så gott du kan. Kursen är fysisk, det är bra att ha någon sorts träning i grunden.

Hatha betyder Sol och måne, dvs aktivitet och vila - alla människor behöver balans i båda krafterna.

- andning och kroppslås
- positioner (asanas)
- övergångar
- meditation och Deeksha

3 kvällar rad måndag 17 juni – onsdag 20 juni

Tid: kl.19:00-21:00

Kostnad :600kr

Lokal: YogaVayu – Nordmarksv 3 i Farsta Strand

Lärare: Lisa Hammar

Varmt välkommen att höra av dig och anmäla dig
info@yogavayu.se eller 070 313 70 73