

YOGAKURSER

NYBÖRJARE

Start v. 7 Mån 13/2-12
Tid 17.30 – 18.30
Pris 795:- / 10 ggr

FORTSÄTTNING

Start v.6 Mån 6/2-12
Tid 18.30 – 20.00
Pris 1195:- / 15 ggr

PROVA-PÅ-YOGA

V.6 6/2-12 KL. 17.30-18.30

Plats **Mjölby Hälsocenter Järnvägsgatan 8**
Telefon **0142 – 138 52 070 – 58 56 166**

Fakta DYNAMISK / ENERGI YOGA

Denna yogaform är kraftfull, svettig och fysisk.

Träningen kombineras med andningsövningar, ställningar och rörelser där enbart ens egen kroppsvikt nyttjas.

Träningen passar samtliga, individen utgår från sina egna förutsättningar, därifrån bestämmer utövaren intensiteten samt att den är öppen, fri, lättillgänglig och dynamisk till sin läggning.

Resultatet av ett regelbundet utövande ger en stark kropp, en mer harmonisk själ och ett balanserat och fokuserat sinne.

**Yoga betyder förening på sanskrit,
det handlar om att förena det fysiska jaget med det
mentala
– och samtidigt vara länkad till omvärlden. Att hitta
balansen.**

Detta får du ut av träningen:

- ökad rörlighet och smidighet
- ökad kroppskontroll, bättre hållning och balans
- ökad uthållighet och koncentration
- ökad blodcirkulation och sänkt blodtryck
- ökat syreupptag

- stärkt immunförsvar
- stärkt koncentrationsförmåga samt fokusering

