

# PURUSA

Hälsa & personlig utveckling



## Yogaworkshops i höst

Lördagen 11 nov samt 9 dec

### Från dynamisk rörelse till djup avslappning

Känn, vad skönt att under en hel lördageftermiddag få förlora sig i yogans värld! Under tre tre timmar använder vi oss av **hatha yoga, yinyoga och avslappnande meditation** för att komma i djup kontakt med oss själva.

Vi ger oss själva tid att sjunka in i kroppen, lyssna in och utforska vad den vill berätta. Genom hathayogans rörelse skapar vi närvaro och värme i vår kropp. Därefter övergår vi i mer stillhet där vi genom avslappning i yinyogans positioner vägleds vidare in i djupet av oss själva. Som avslutning kommer vi till yoga nidri, en djupavslappnande meditation där vi lyssnar till stillheten och ser vad vi finner bortom det vårt intellekt kan räkna ut.

Plats: Yogastudion vid Stocksunds torg, Vasavägen 34

Kostnad: 600 kr inkl moms för en lördag, eller 1000 kr för båda

Datum och tid: Lördagen 9 nov samt 11 dec kl 14-17

Anmälan: [kristina.aspemo@purusa.se](mailto:kristina.aspemo@purusa.se)



