

PURUSA

Hälsa & personlig utveckling



Välkommen till vårens två yogaworkshops på Purusa

"Loosen up" - 17 mars

Det här är en workshop som dina höfter kommer att älska! I alla fall efteråt när det spända och stumma runt höfter, ländrygg och säte fått mjukna. Här ger vi våra höfter all vår uppmärksamhet och kärlek för att låta spänningar lösas upp. Vi inleder med dynamisk hatha yoga och övergår sedan till yinyoga där vi stannar länge för att tålmodigt fortsätta lirka upp det som kärvar.

Att öppna och stärka höfterna kan upplevas som intensivt. Lagrade känslor som frustration och ilska kan komma i dagen. Det är i grunden mycket positivt och egentligen inget annat än återhållen kraft som nu släpps fri. I workshopen ingår också en kortare genomgång av anatomin i höftområdet och vi tittar på de olika muskler som påverkar höfternas rörlighet.

"Open your heart" -14 april

Den här workshopen är för dig som längtar efter att leva ännu mera i ditt hjärta och vill stärka din kärlek till dig själv och andra. Vi använder oss av yogans hjärtöppnande positioner med mycket fokus på att mjukna runt platsen för vårt fysiska hjärta; bröstkorg, axlar och nacke.

Vi inleder med ett skönt flow av hathayoga för att sedan alltmer landa i yinyogans värld. I workshopen ingår också en kortare genomgång av vad som sker anatomiskt när vi stänger hjärtat, hur andningen och muskulturen påverkas och hur vi genom andningsövningar och yoga varsamt åter kan lirka upp och ge mer plats för vårt hjärta.

Plats: Yogastudion vid Stocksunds torg, Vasavägen 34

Kostnad: 650 kr inkl moms för en lördag,

eller 1100 kr för båda tillfällena eller om ni kommer två vid ett tillfälle.

Datum och tid: Lördagen 17 mars samt 14 april kl 14-17

Anmälan: kristina.aspemo@purusa.se



