

PURUṢA

Hälsa & personlig utveckling



Välkommen till höstens två yogaworkshops

Yogaverkstad med fokus på teknik - 20 oktober

Hur hittar jag egentligen den där yoga-andningen? Och var och hur ska det kännas? Och hur ser jag egentligen ut i positionerna, gör jag rätt? Hit är du välkommen med alla dina frågor som kanske inte alltid rymms i en vanliga yogaklass. Tillsammans utforskar vi svaren.

I den här workshopen går vi loss i olika tekniker inom yogan. Vi pratar, provar och experimenterar för att finna positionerna på djupet. Vi går igenom sånt som ujjayi-andningen och de olika kroppslåsen som vi använder i yogan för att fördjupa effekten av yogan. Vi utforskar också hur vi kan finna balansen mellan styrka/stabilitet och lätthet/avslappning (sthira och sukha) i de olika positionerna, och vi pratar också om de vanligaste positionernas syfte.

Detta är en workshop som ger en mycket god grund för dig som nybörjare, men som också är en värdefull påminnelse och ett tillfälle för fördjupning för dig som yogar regelbundet. Förhoppningen är att du ska lämna workshopen inspirerad och trygg, fylld av verktyg som gör att du får ut mera av din yoga i vardagen.

”Open your heart” - 24 november

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; bröstorg, 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 muskulaturen 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: 600 kr inkl moms för en lördag, eller 950 kr för båda tillfällena eller om ni kommer två vid ett tillfälle.

Datum och tid: Lördagen 20 oktober samt 24 november kl 13-16



