

TEMA - LÖRDAGAR

Under fyra lördagar mellan kl 10.30 och 13.00 i höst har du möjlighet att under 2,5 timme utforska olika asanas, hur de påverkar våra kroppars olika system och hur vi både kan intensifiera dem och/eller göra dem mer vilsamma. Kostnad 300 kr. Begränsat antal deltagare.

9/9 tema: stående ställningar och balans

7/10 tema: hur vi kan få längd i kroppens muskulatur och mjuka upp höfterna när vi gör framåtsträckningar

18/11 tema: bakåtböjningar, utmana framsida lår och bli mjukare i dina axlar

9/12 tema: att sitta i tystnad, låta kroppen varva ned med restorativa ställningar, introduktion och förberedelse till pranayama, andningstekniker (du bör ha yogat en längre tid)



Brännö & Majorna
YogaStudio