

OLIKA YOGAKAPSLAR

Måndag - Fredag

	Allmänt välbefinnande	Stress	Högt blodtryck	Slem, gaser, galla	Ångest, oro	Sömnproblem	Barn
Tidig morgon	3 mantras	3 mantras	3 mantras	3 mantras	3 mantras	3 mantras	Gayatri mantra
Morgon	Tadasana Tiryak tadasana Kati Chakrasana Surya Namaskar ex.Sarvangasana Nadi Shodhana Bhramari	Paw 1 Yoga nap Nadi Shodhana Bhramari	Makarasana Matsyakridasana Nadi Shodhana Bhramari Ujjayi med So-Ham	Agnisar kriya Shaktibandhas Paw 2 Nadi Shodhana Bhramari	Shashankasana Djurens avslappning Vyaghrasana eller Marjariasana Bhujangasana Shalabhasana Djup Nadi Shodhana Bhramhari Ujjayi	Tadasana Tiryak tadasana Kati Chakrasana Surya Namaskar ex.Sarvangasana Sheetali/ Sheetkari Ujjayi Bhramhari	Surya Namaskar Sarvangasana Shashank- bhujagasana Nadi shodhana Bhramhari
E.m/Kväll	Yoga nidra	Yoga nap	Yoga nap	Yoga nidra	SWAN/Yoga nap	Yoga nidra	Yoga nidra
Före sömn	Shoonya meditation	Ajapa Japa	Antar Mouna	Mantra	Mantra	Meditation på andningen Trataka	Trataka

Lördag - Söndag

Lördag morgon	Shatkarmas: Neti Kunjla Kapalbhati Trataka/Antar Mouna/Ajapa Japa
Lördag kväll	108 Maha Mrityunjaya mantra
Söndagar	Vila...
1 ggr/år	Besök ett ashram minst 1 vecka