

YOGADAG PÅ DRÖMGÅRDEN

SÖNDAG 23 AUGUSTI

ARBOTTNA, MUSKÖ

09.00-11.00 SLOW FLOW

Perfekt för alla! Nybörjaren, din vän som aldrig tidigare provat yoga eller den vana yogin som verkligen vill få tid att känna in rörelserna och gå djupt in i ett meditativt flow. Som alltid till skön musik och med strössel av yogafilosofi.

11.00-13.00 LUNCH

Vi bjuder på härlig lunch från Urban Deli.
(Låt oss veta om du har några allergier eller någon speciell diet.)
Tid för en promenad i den kringliggande naturen.

13.00-15.00 SWEAT, JOY & NEW HORIZONS!

En klass för dig med hyfsad fysisk styrka eller med lite yoga-erfarenhet i bagaget. Dags att svettas och rocka loss i en dynamisk vinyasa som kulminerar i ett bokstavligt perspektivsskifte då vi med hjälp av varandra utforskar inversioner tillsammans. Perfekt för dig som tveksam till att vända upp och ner på dig, då vi kommer gå igenom detta på ett lugnt och tryggt sätt. Du blir svettig, mentalt utmanad och helt avslappnad!

300 KR/KLASS, BÅDA KLASSERNA INKL. LUNCH 700 KR.

För att säkra din plats så anmäl dig till info@dromgarden.com.
Skriv vilken klass samt ditt namn, adress och email. Vi kommer att skicka ut faktura som skall vara betald innan evenemanget.
Mjuka kläder. Vi yogar barfota. Medtag yogamatta och gärna en filt!

OM HANNA

Hanna Backman är certifierad Hatha-yogalärare genom Yoga Alliance och har över 14 års erfarenhet av yoga. Hon undervisar med lugn, värme och humor och håller klasser och kurser på bla. Yogayama, Vasalundshallen och Ester Adéle i Stockholm. Hennes klasser har inslag av flödande lekfull vinyasa där du ökar styrka, smidighet, fokus, allt ackompanjerat av mjuka assisteringar, yogafilosofi, värme, humor och skön musik.

ROCK N ROLL & NAMASTE!

