

Ett liv med yoga varje dag?

*“Jag vet att vad som
helst kan hända när som
helst. Det är därför jag är
alldeles lugn.”*

- Muminmamman



Workshop på Lotusblommans yoga & massage, lördagen 13/10-2018, kl. 13-15



En yogaklass/-workshop med övningar och funderingar på temat hur vi med små medel och medvetenhet kan bjuda in yogan från en isolerad plats på mattan i yogaklassen till vardagslivet med arbete, studier, handla mat, städa... Hur det kan skapa ett större lugn i dagens uppskruvade takt i samhället. Vi tar upp första grenen i yogans åttafaldiga väg som en grund för tankeverksamheten och ett kundalini yoga-inspirerat vinyasa-flöde som bas för den fysiska yogan.

Jag var säker på att jag aldrig skulle bli en yoga-instruktör.

Jag heter Petra och gillar yoga och meditation. Jag har yogat regelbundet i många år och har upptäckt att yoga och meditation har gett mig en större medkänsla för ofullkomlighet i mig själv och andra, samt för mina egna och andras omständigheter, jag har fått styrka att vara mig själv i större utsträckning än förr. Jag har upptäckt att yogan ger mer och är desto mer transformativ ju öppnare och nyfikenare man inställer sig gentemot olika delar av yogan.

Jag har svårt att hålla mig till en typ av yoga och tycker om att blanda och uppleva olika typer av yoga. På min yoga-läro utbildning hade vi vår grund i Hatha- och Kundalini-traditionen. Mest erfarenhet har jag dock i att utöva vinyasa yoga.

Förutom yogan njuter jag stort av cykling i stökig terräng och av telemarkåkning. Även i dessa sporter handlar det hela om att ha fokus, koncentration, kroppsmedvetenhet och att vara i nuet.

