

Kundaliniyoga

Måndagar 18/3 – 15/4,

18:30 – 19:30.

**Med fokus på
Återhämtning och ny energi!**



Då du utövar kundaliniyoga stärker du din förmåga att hantera stressfyllda situationer med ett större lugn, så att du kan minska upplevelsen av stress i din vardag. Yogan ger dig kraft och förmåga att ta fram de resurser du har inom dig, så att du medvetet agera istället för att impulsivt reagera. Yogan ökar även din kroppsliga medvetenhet och skapar förutsättningar för cirkulation och större rörlighet i muskler och leder.

Många forskningsrapporter visar på att yogan har mätbart positiva effekter vid t.ex. stresshantering, sömnsvårigheter, för att förbättra ämnesomsättning och immunförsvar, att lindra depression och ryggproblem.

Ett yogapass innehåller olika rörelser och positioner, medveten andning, avslappning och meditation. I yogan är det ok att vara olika och du deltar helt utifrån dina unika förutsättningar.

Var: Barnkulturcentrum, Prästgatan 12, Nyköping

Tid: Måndagar 18/3 – 15/4, 18:30 – 19:30

Kom gärna en 10-15 minuter innan så du hinner varva ner innan passet börjar. Ta med vattenflaska och en något varm att ta på dig till vilan. Mattor, sittkuddar och filtar finns på plats.

Pris: 500 kr för 5 gånger

Välkommen till en stärkande stund med fokus på enbart dig själv!

Anmälan till Susann på Swish till 123 261 26 87, med namn och kontaktuppgift, senast 17/3.

Mer info, gå in på Sannyoga.nu eller ring 073-201 52 75.

Susann Wass, certifierad Kundalini- & Medicinskyoga instruktör samt yogamassör

