



# YOGA är KÄRLEK

**Välkommen till en värld fylld av medvetenhet, fokusering och balans mellan anspänning och avslappning.**

Genom yogan odlar vi vår inre stabilitet för att leva livet i tillit, flöde och förändring. En energimässig balans på alla plan i oss, aktiverar vår egen helt naturliga självläkande förmåga. Yoga är numera vetenskap där mätbara resultat har konstaterats på ett stort antal obalanser, exempelvis : ryggproblem, stress, depression, sömnbesvär och högt blodtryck. Listan över positiva effekter av yogaträning kan göras lång!

## **Kundaliniyoga**

Det finns många olika sorters yoga. Vi gör Kundaliniyoga, det är en kraftfull yogaform som passar de alla flesta. Den är relativt enkel att utöva och du kan till och med sitta på en stol om det behövs. Ett pass består av sköna och enkla kroppsställningar, medveten andning och fokus på insidan - i dig. Det är där det händer! Aktiv avslappning och meditation ingår också. Allt för att hjälpa dig att vara närvarande nu och nu och nu och nu

**Tid:** Tisdag 11-12, Gunnel  
Tisdag 16.30-18, Jessica  
Tisdag 19-20.30, Jessica  
Torsdag 19-20.30, Susann Wass

Torsdag 16.30-18 (Husbygård)  
Torsdag 19-20.30 (Husbygård)

Husbygård ligger 2 mil norr om Nyköping  
läge väg 53, efter Råby.

**Pris:** (3/9-3/12) Dag-gruppen 1550 kr/14 ggr.  
Kvällsgrupper 1850 kr/14 ggr. Husbygård  
1550 kr/11 ggr  
Drop-in 160 kr.

**Övrigt:** För anmälan eller mer information kontakta  
Jessica Amrit Eklöf: [jessica@amrit.se](mailto:jessica@amrit.se) eller  
070-26 89 816. [www.amrit.se](http://www.amrit.se) .

Gunnel Westerberg 070-378 81 33

Susann Wass 073-201 52 75

 amrit  
YOGA



Vi är diplomerade Yoga- och Meditations lärare i  
Kundaliniyoga samt instruktörer i Medicinskyoga