

BodyRiverYoga

I **BodyRiver Yogan** arbetar vi med de klassiska yogaställningarna, men även positioner som ger kroppen en mer fysisk utmaning. Det är en meditativ yogaform där vi genom vår djupa och medvetna andning går in i närvaro med kropp & själ. Du får även ta del av olika meditationstekniker för att få kroppen & sinnet i ett lugn och harmoni. BodyRiver Yogan skapar ett mentalt lugn, ökar din energi, minskar stresshormonerna i din kropp, ger dig en styrka i både kropp & själ. Du får hjälp att rensa ut gamla mönster, onödiga tankar/känslor, som kanske stressar eller blockerar dig. Yogan anpassas till dina förutsättningar och behov. Lev ditt liv i harmoni med dig själv och andra! Alla kan göra Body RiverYoga gammal som ung, man som kvinna. Inga tidigare yogakunskaper krävs!

MjukYoga

Mjukyoga är en lugn yoga med enkla klassiska yogaövningar som hjälper dig att hitta lugnet och närvaron i din kropp. Du vägleds i ett lugnt och stillsamt tempo där vi lägger stor vikt vid andningen & närvaro för att släppa taget om spänningar och stelhet i din kropp. Yogan ger dig ny energi, gör dig smidigare, stärker dina muskler, lugnar sinnet och ökar närvaron och tilliten till dig själv & livet. Yogan passar dig som är nybörjare, senior eller till dig som vill ha en lugnare och stillsamt yoga med enkla yogaställningar. Alla kan göra yoga gammal som ung, man som kvinna. Inga förkunskaper krävs!

Gong Bath

Under passet får du ligga nerbäddad på en matta och njuta av sköna vibrationer i rummet. Gongen är effektiv mot ett rastlöst och stressat sinne. Gongens vibrationer kommer att skölja genom dig och ditt energisystem. Detta hjälper din kropp att släppa taget, avlägsna skadade celler och balansera dig. Du hamnar i ett skönt meditativt tillstånd utan tankar och känslor. Här hjälper vi kroppen att släppa djupliggande spänningar och blockeringar. Det är ett effektivt sätt att förändra och avlägsna invanda tankemönster och beteenden som kan hindrar oss i livet.

YinYoga

YinYogan med inslag av BodyRiverYogan(se text ovan) är en enkel, långsam, meditativ och energigivande terapeutisk yogastil. Det handlar om att få kroppen i total avslappning, att ge sig hän för att stilla kropp & sinne. Vi stannar kvar i positionerna under en längre tid ca 3-5 min för att på djupet stretcha bindväven runt muskler, skelett, ligament och leder. YinYogan stimulerar och balanserar organsystemet, ökar rörligheten och smidigheten i kroppen. Du ger också kroppen möjlighet att stilla sinnet och öka din närvaro till dig själv & livet.