



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!