



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!