

KURS I MINDFULNESS - MÅNDAGAR

25 FEBRUARI 17.00-18.15

Dagens samhälle handlar mycket om att prestera, att vara effektiv. Vi har ofta många bollar i luften. Kroppen behöver stillhet både utvärtes, men framför allt invärtes. Att bli medveten om sitt andetag, att stilla sina tankar, att bjuda in nuet.

Det är vad mindfulness handlar om!

Vi vill bjuda in dig till en kurs där praktiska övningar varvas med teori. Du lär dig grunderna i meditation och mindfulness, får inspiration om Mindfulness och de positiva effekter träning i Mindfulness kan ge vid stress och för återhämtning. Vi bjuder in enkla sköna asanas som vi håller och däri utför en specifik pranayama, mindfulness, avslappningsövning, eller meditation.

Du ges enkla redskap som kan användas i din vardag för ökad hälsa och välmående.

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av yoga eller mindfulness.

Pris: 1150,- för 6 tillfälle start 25/2

Boka enskilda kurstillfälle via bokadirekt/yogastudion!

Kursledare: Ulrika Nilsson

Dipl Yogalärare, Mindfulnesslärare, Gonglärare

Boka din plats via mail: monica@yogan.se

www.yogan.se

