

YOGA KURS

Chakrabalansering



Vill du lära dig om kroppens Chakran?

Välkommen på en stimulerande och lärorik grundkurs.

Där vi kommer att blanda teori och yoga ställningar.

Målet med chakra yoga är att balansera våra chakran (energi center. Genom yoga positioner, flow, andning, ljud, meditation, visualisering öppnar vi upp de chakran som behövs och lugnar de som är överaktiva. Vid varje tillfälle fokuserar vi på ett specifikt chakran. Vi avslutar alltid med en skön avslappning.

Kursen passar såväl nybörjare som mer avancerade utövare.

Kursen är på 7 tillfällen med start Söndagen den 5 september kl 18 -20

Kursledare är: Frida Darell Två årig utbildning i Thailand med studier i Swami Gitanandas lära.

Kostnad: 1050 kr

Anmälan och betalning i receptionen senast en vecka före kursstart

VÄLKOMMEN !.