

Yoga kurs

Chakrabalansering

Vill du lära dig om kroppens chakran?

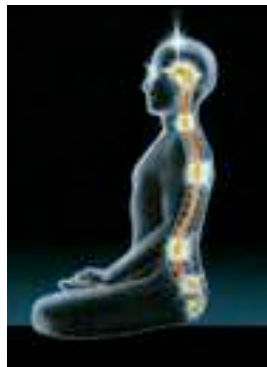
Välkommen på en stimulerande och lärorik grundkurs
Där vi kommer att blanda teori och yoga ställningar.

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 chakra.

Vi avslutar alltid med en skön avslappning.

Kursen passar såväl nybörjare som mer avancerade
utövare.



Kursen är på 7 tillfällen med start Lördagen den 6/2 kl 13-15
Kursledare är Frida Darell. Två årig utbildning i Thailand
med studier i Swami Gitanandas lära.

Kostnad: 875 kr

Anmälan i receptionen senast 1 vecka före kursstart.