

Leona Ross



Modified Ashtanga Half Primary

In this course, various poses are adapted to cater to different skill levels, physical constraints, and individual preferences. You will be guided in breath and body movement synchronicity, and proper alignment.

This class fosters a deep connection of body, mind, and breath.

Explore the foundational principles of Ashtanga, cultivating a sense of harmony and well-being within a supportive and encouraging community environment.

Regular practice enhances flexibility, strength, posture, balance, concentration, and fosters a stronger mind-body connection.

This class will be in English.

Yoga for Pelvic Floor Health

This course offers yoga, exercises, and movement practices aimed at strengthening and lengthening pelvic floor muscles while activating the deep core to improve pelvic floor function. A well-balanced and operational pelvic floor is essential for maintaining urinary and bowel control, core stability, posture, sexual function, and overall body harmony.

This class will be in English.

Anmälan och info: leona.renee.se@gmail.com

Alessandro Lupaszkoj Hizden



Kundaliniyoga

Alessandro har praktiserat yoga i olika former sedan början av 1990-talet, bland annat Hatha, Ashtanga och Kundalini. Alessandros yogaundervisning utmärks av en varm, avskalad och professionell stil som fokuserar på att utveckla deltagarnas kunskaper och vilja att utveckla sig. Han är internationellt certifierad yogalärare inom Kundalini Yoga traditionen, RYT200 KRI Level 1, leg. sjuksköterska, BSN MSc med specialistutbildningar inom intensivvård och palliativ vård.

Anmälan och info: hizden70@gmail.com

Linda Skärholm



Mindfulness, medveten närvaro

Mindfulness är ett förhållningssätt till livet som hjälper oss att förebygga, reducera och återhämta oss från negativ stress och oro. Genom mindfulness kan du lära dig att komma i kontakt och hantera dina och andras känslor.

I 8 veckor kommer vi att öva på att vara mer närvarande samt att träna på att bryta invanda reaktionsmönster som leder till stressreaktioner, ilska eller självhat. Vi kommer bland annat använda oss av kroppsskanning, mindfulnessyoga, meditation. Allt vi gör gör vi efter dina egna förutsättningar och förmågor.

Alla kan utöva mindfulness!

Mindfulness är berättigat friskvårdsbidrag

Anmälan och info: linda_skarrholk@hotmail.com

Kirsi Kortesuoma



Hatha Flow

Vi andas, mjukar upp och stärker kroppen i detta Hatha-flow pass.

Dynamiska positioner varvas med balans och smidighet.

Andningen hjälper oss att behålla fokus, stärker och fördjupar oss i positionerna.

Vi jobbar efter egna förutsättningar så passet passar alla.

Anmälan och info: kirsi-ko@hotmail.com

Petra Koppla Dahlberg och Marie Petersson

KAP – kundalini activation process

kap. | kundalini
activation
process



Marie Petersson och
Petra Koppla Dahlberg är
utbildade vid Kap Academy.

Info och bokning:
@kap.with.petra
@kapwithmarie
070-496 82 77

”Det var inte som
något annat.
Tryggheten och
känslan av att vara
hållen fanns i rummet.
Urkraft och tillåtande,
kändes närvarande.
Befriande.”
– Sanna

KAP – Kundalini Activation Process

KAP är en direkt energiöverföring som aktiverar vår livskraft och ett djupt medvetande. En frigörande process som hjälper dig att släppa på blockeringar och få djupare kontakt med dig själv. Så, vad händer under en session? Du ligger ned på en yogamatta, hög härlig musik spelas och facilitatorn rör vid några av dina chakra- och meridianpunkter. När energin aktiveras kan du uppleva spontana rörelser, få emotionella releaser, se färger eller känna dig väldigt avslappnad. KAP är svårt att beskriva med ord och behöver upplevas. Många beskriver det som en känsla av att komma hem. Inga förkunskaper krävs på denna workshop.

10 mars kl 11-13

7 april kl 11-13

21 april kl 11-13

Täppgatan 16, Södertälje. Pris 500 kronor.

Varmt välkommen!

Anki Nordström



MediYoga

Terapeutisk yoga för ökad hälsa och fördjupad balans i livet. Mjuka rörelser, lugnt tempo, andningsteknik, mantra och meditation. Inga förkunskaper behövs, du deltar efter dina egna förutsättningar.

Yinyoga

Mjuk yoga för ökad rörlighet uppmjukad bindväv och mental avspänning. Stillhet och närvaro i sittande och liggande positioner som håll 1 – 5 min. Inga förkunskaper behövs.

Pilates

Funktionell träning för styrka, rörlighet, balans och koordination. Du tränar djupt liggande buk- och ryggmuskler på matta och även med hjälp av bollar, band, bosuboll, ring, pinne mm. Inga förkunskaper behövs.

Anmälan och info: info@traningsverket.se

Pia Ragnardotter

Pia har fått ett nytt spännande jobb och flyttat till annan ort. Hon kan inte längre ha schemalagda pass på Tappgatan 16, men lovar att komma till oss och hålla workshops. Det ser vi fram emot 😊



Slow Strong Flow

Ett dynamiskt yogapass med rörelser, positioner och andning för att stärka muskler och skelett, förbättra balans och öka rörlighet. Stärkande, energigivande och lugnande. Lugnt tempo, alla kan delta och utmana sig själv på egen nivå.

Passar dig som vill bli starkare, få bättre balans och ökad energi i lugnt tempo med möjlighet att utmana kroppen utifrån egna förutsättningar.

Yin & Nidra

Passet inleds med yinyoga – mjuk och grundande yoga i stillhet med fokus på att öka rörlighet och stärka bindväv, leder och ligament.

Passet avslutas med Yoga Nidra, så kallad "yogisk sömn". Guidad djupavslappning med stora hälsovinster för minskad stress, ett inre lugn och bättre sömn.

Passar dig som vill bli mer rörlig, minska stelhet, smärtproblematik och stress.

Anmälan och info: pia@ragnardotter.se