

Söndag 12 oktober



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme.

Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

STILLA SÖNDAG PÅ TÄPPGATAN 16

26 OKTOBER 14-17

När sommartid övergår i vintertid bjuder vi in till en lugn och mjuk eftermiddag i stillhet och vila.



14.00-15.15 Yoga för Fascia och Lymflöde med Elisabeth Tornberg

Enkla övningar ökar flödet i kroppens lymfsystem, minskar svullnader och vätskeansamlingar, renar och piggar upp. Passet avslutas med självmassage med Tune up balls som mjukar upp bindväven/fascian och lättar på spänningar. Lugna djupa andetag fördjupar effekten av övningarna.

Paus för dryck, frukt och goda närande tilltugg

15.45-17.00 Restorative Yoga för vila och återhämtning med Anki Nordström

Passet är djupt lugnande för ditt nervsystem. Du vilar på mjuka bolster, stöttar och avlastar varje led i kroppen med hjälp av cylindrar, filter och kuddar. Ingen ansträngning, bara vila. I varje position som varar 5-10 min, får du lyssna till mjuka klanger från chakraskålar och gong.

Info och anmälan: info@traningsverket.se

Kostnad: 500 kr

Varmt välkommen!

Söndag 16 november



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

Lördag 6 december

"Må Bra-dag i Advent"



09.00—14.00

Morgonyoga för ökat lymfflöde

Klangvila

Paus med smoothie & snacks

Mjuk Pilates för mage och rygg

Hemlagad lunch & efterrätt,

Yinyoga med Gongvila

Fina erbjudanden i Yogabutiken under dagen!

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 750 kr

Varmt välkommen till en fin och rofylld dag!

Anki & Mats

Söndag 21 december



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki