

Leona Ross



Modified Ashtanga Half Primary

A led Ashtanga class which synchronises breath with progresses through the set sequence of postures. The practice builds internal heat, strength, flexibility & stamina, while calming the mind & improving overall health. It includes sun salutations, standing series, seated postures up to tied closing postures including back bending & inversions.

This class is modified to increase accessibility for participants. Approximately 44 poses

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

Pia Ragnardotter



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.

OBS! Passen "Slow Strong Flow" och "Yin & Nidra" på tisdagkvällar passar utmärkt att kombinera! Vill du gå båda kurserna får du 10 % rabatt på hel termin (16 tisdagar).

Anmälan och info: pia@ragnardotter.se

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

Alessandro Lupaszkoï 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 internationell 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

Anja Koerner



Yin- och Restorative Yoga

En kurs för dig som önskar släppa på stress, vill slappna av, göra plats för läkning och återhämtning.

Klassen inleds med Yin yoga som är en lugn och djupgående yogaform. Vi stannar 3-5 min i positionerna för att nå in till vår bindväv.

Klassen avslutas med Restorative yoga, där kropp och sinne får vila och återhämta sig genom att vara i stilla och avslappnande positioner som ger maximal avlastning. Positionerna hålls i 5 – 20 min. Inga förkunskaper behövs.

Ljudresa – för kropp och själ

Landa, hitta ditt inre lugn och få möjlighet att slappna av och återhämta dig till toner och vibrationer från bland annat tibetanska klangskålar, steel tounge drum, shanti chimes mm. Inga förkunskaper behövs.

Anmälan och info: www.helharmoni.se

Anna Warman



Funktionell Yoga

Behöver Du en smärtfri, hållbar kropp så hjälper Jag Dig att uppnå funktionell feelgood genom en unik metod med fokus på andning, hållning, kroppens design och funktion.

Vi använder andningsteknik med motstånd, självmassage och funktionella övningar som arbetar globalt i kroppen för att stärka muskel- och fascialinjer, stabilisera leder och balansera kroppens alla delar till en enhet.

Detta leder till minskad smärta, mer rörlighet och bättre balans.

Vad får du:

- En naturlig hållning som blir inprogrammerad
- En smärtfri kropp
- En andning som tränar din core och lugnar dina nerver
- Reducerad ångest
- Balanserad styrka och smidighet för att förebygga skador och skydda lederna
- Förbättrad proprioception och kroppskänedom
- Effektivare rörelsemönster
- Ökad träningsprestation
- Bättre återhämtning - mindre träningsvärk
- Mer energi och gott humör
- Ungdomlighet - "get that kid body back"!

Min kunskap om, och fascination för kroppens förmåga vill jag förmedla till Dig så att Du kan bli fri att göra det Du vill i livet, så länge Du vill.

Anmälan och info: realign@bahnhof.se

Amanda Karlsson



Slow Flow

En blandning av yogapositioner, qi gong rörelser, meditation och andningsövningar, utfört i ett långsammare tempo. Enkla men kraftfulla övningar, för att stärka och mjuka upp kroppen, för att landa i vårt inre och få mer förståelse i det som är. Ett pass för alla.

Anmälan och info: amandita.karlsson@gmail.com