

Yoga – ett sätt att stärka Dig inför vardagens utmaningar!

Välkomna till Gröndal på Yoga hösten 2017. Vi fortsätter med pass **måndagar kl 16.45-17.55 och onsdagar kl 18.45-20.05**. Svårighetsgraden varierar lite under terminens gång.

Det är alltid noggranna instruktioner, så fritt fram för Dig som är nybörjare att komma både på måndagar och onsdagar, under hela terminen. Den här hösten kommer Britta och Åsa att alternera med att ha passen på både *måndagar* och *onsdagar*. (Markerat med B/Å)Ändringar kan ske under terminen då vi vid förhinder täcker upp för varandra.

Vad är yoga?

Ordet ”yoga” betyder förening. Genom yoga söker vi nå förening mellan kropp och själ. Yoga bygger på gamla traditioner med ursprung i Indien och den form vi undervisar i kallas Kundaliniyoga. Ordet ”Kundalini” betyder livsenergi, livskraft. Livsyoga är en gren av Kundaliniyogatraditionen. Vi stärker vår livskraft i yogan. Yogapassen består av tre delar; fysiska övningar, andningsteknik och att hålla fokus. Syftet med de fysiska rörelserna/ställningarna är att stärka rörelseapparaten, öka smidigheten och lossa spänningar. Medveten andning ger ökad syretillförsel, mer energi och lugn. Att hålla fokus innebär att vi försöker stilla sinnet. Vi håller koncentrationen på oss själva i yogapasset, försöker stänga ute tankar kring vardagsbestyren. Vilan är en viktig del i yogalektionen, kort vila mellan övningarna och en längre vila på slutet. Återhämtning mellan ansträngningarna är viktigt. Som avslutning blir det ofta en meditation med eller utan rörelser till musik, ibland endast som en andningsövning.

Yoga passar alla!

Kundaliniyoga är en mjuk yogaform och passar alla oberoende av ålder, kondition etc. Vissa kriya (pass) är allmänt inriktade men några har en särskild inriktning, t ex mage, immunförsvaret. Att stärka ryggen är viktigt i alla Kundaliniyogapass. Vi visar enklare/alternativa ställningar/rörelser vid behov.

Om Du är gravid – tala om det, så kan vi anpassa vissa rörelser. Fråga gärna om du undrar något! Vid passet eller via telefon/mail.

Planering för hösten:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| v 35 B/Å Rygg o stress | v 46 Å/Å Pass för körtelsystemet |
| v 36 B/Å Rygg o stress, axlar, nacke | v 47 B/Å Väck kroppen, sinnet och själen |
| v 37 Å/Å Släpp stressen | v 48 B/Å MediYoga för den nedre triangeln |
| v 38 Å/B Surya Kria | v 49 Å/B Pass för hjärtat |
| v 39 Å/B Hormonbalans | v 50 Å/Å Ett pass mot negativitet |
| v 40 B/Å Stärk din närvaro | v 51 B/Å Balansera din Vata |
| v 41 Å/Å Balans 1, MediYoga | |
| v 42 Å/B Morning Sadhana | |
| v 43 B/Å Pass för kropp och själ | |
| v 44 B/Å Balans 2 MediYoga | |
| v 45 Å/B Stärkande magmuskulatur | |

Britta och Åsa hälsar er alla varmt välkomna att prova yoga – energigivande och stärkande pass, som också ger skön avspänning, lugn och koncentration.

Britta Larsson, livsyogalärare

tel 0708-928495 mail; brittas.epost@gmail.com

Åsa Siwartsdotter, livsyogalärare

tel;070-3600148, mail; asavindila@gmail.com

