



YOGA

ETT SÄTT ATT STÄRKA DIG INFÖR VARDAGENS UTMANINGAR

VÄLKOMNA TILL HÄLSOCENTER GRÖNDAL PÅ YOGA

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

Måndagar kl.16.45-17.55.

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.

VAD ÄR YOGA?

Ordet "yoga" betyder förening. Genom yoga försöker 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. Frågor gällande gruppträningen hänvisas till: grupptraningens@scania.com

Britta Larsson, livsyogalärare
Tel: 0708-928495
Mail:brittas.epost@gmail.com

Åsa Siwartsdotter, livsyogalärare
Tel: 070-3600148
Mail:asavindila@gmail.com

V 35 Stärka ryggen	V45 Pass för rygg och höfter
V36 Balans – Mediyoga 1	V46 För ett lugnt sinnestillstånd
V37 Hjärtpass	V47 Välkomna ny energi
V38 Morning Sadhana	V48 Ett kort yogapass och meditation
V39 Pass för ländrygg och utrensning	V49 Detox
V40 Pass för hormonbalans, hälsa och humör	V50 Släpp din stress
V41 Bli av med din stress	V51 Vatapss-ett lugnande pass
V42 Balans – Mediyoga 2	
V43 Daglig genomkörare	
V44 Körtelpass	