



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 och onsdagar kl.18.50-20.10.

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: grupptraning@scania.com

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

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

| | |
|--------------------------------------|---|
| v.3 Pass för allmänt välbefinnande | v.14 Vishuddha |
| v.4 Mediyoga 1 | v.15 Hjärtpass |
| v.5 Nybörjarpass 2 | v.16 Pass för andning aura och meditation |
| v.6 Stark och frisk rygg | v.17 Muladhara |
| v.7 Yogapass för upplyftande | v.18 Välkomna ny energi |
| v.8 Stärk din närvaro | v.19 Mediyoga 4 |
| v.9 För ett lugnt sinnestillstånd | v.20 Surya Kriya |
| v.10 Kriya för det instinktiva jaget | v.21 Grundläggande pass för ryggen |
| v.11 Mediyoga 2 | v.22 Vitalitet i vardagen |
| v.12 Pass för rygg och höfter | v.23 Hjärtpass |
| v.13 Släpp din stress | v.24 Manipura, magpass |