

Leona Ross



Modified Ashtanga Half Primary

Leona will guide you through the Modified Ashtanga sequence enhancing strength, flexibility, and inner connection. Using a blend of bodyweight resistance movements and yin postures, this course offers a holistic approach to wellness.

Classes will be conducted English.

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

Alessandro och Thomas Hizden



Kundaliniyoga

Alessandro och Thomas har praktiserat yoga i olika former sedan början av 1990-talet, bland annat Hatha, Ashtanga och Kundalini. Deras yogaundervisning utmärks av en varm, avskalad och professionell stil som fokuserar på att utveckla deltagarnas kunskaper och vilja att utveckla sig. De är internationellt certifierade yogalärare inom Kundalini Yoga traditionen, RYT200 KRI Level 1. Alessandro är leg. sjuksköterska, BSN MSc med specialistutbildningar inom intensivvård och palliativ vård.

Anmälan och info: hizden70@gmail.com

Linda Vennerström



Mindfulness, medveten närvaro

Mindfulness är ett förhållningsätt till livet som hjälper oss att förebygga, reducera och återhämta oss från negativ stress och oro. Genom mindfulness kan du lära dig att komma i kontakt och hantera dina och andras känslor.

I 8 veckor kommer vi att öva på att vara mer närvarande samt att träna på att bryta invanda reaktionsmönster som leder till stressreaktioner, ilska eller självhat. Vi kommer bland annat använda oss av kroppsskanning, mindfulnessyoga, meditation. Allt vi gör gör vi efter dina egna förutsättningar och förmågor.

Alla kan utöva mindfulness!

Mindfulness är berättigat friskvårdsbidrag

Anmälan och info: nurse4yousweden@gmail.com

Kirsi Kortesuoma



Hatha Flow

Vi andas, mjukar upp och stärker kroppen i detta Hatha-flow pass.

Dynamiska positioner varvas med balans och smidighet.

Andningen hjälper oss att behålla fokus, stärker och fördjupar oss i positionerna.

Vi jobbar efter egna förutsättningar så passet passar alla.

Anmälan och info: kirsi-ko@hotmail.com

Marie Petersson och Petra Koppla Dahlberg



Life force activation - Aktivering av livskraft

Aktivera din livsenergi!

Life force activation är skapat för personer som är redo att dyka ner i en djup kontakt med sitt sanna och autentiska jag.

Under denna resa förkroppsligar vi vår kreativa livskraft, kundalini, samtidigt som vi utforskar medvetandetillstånd där vi får förståelse för verklighetens sanna natur. När du slappnar av och tar emot kommer din naturliga livskraft att flöda inom dig. De inre hinder som står i vägen för utvecklingen av högre medvetandetillstånd löses upp.

I denna upplevelse får du ett djupt möte med ditt autentiska jag, med balans mellan grundning och expansion. Din uppgift är att släppa taget medan facilitatorn intuitivt berör olika punkter på din kropp och överför energi i harmoni med ditt energifält.

Förutom energiarbetet använder vi noggrant utvald musik som stöttar dig på resan genom att fördjupa och förhöja din upplevelse.

Denna energi är din egen inneboende livskraft; facilitatorn agerar som en kanal för energiöverföringen och underlättar återuppväckandet av denna kraftfulla energi inom dig.

Under klassen ligger du ner på en yogamatta och slappnar av och blundar. Hög musik spelas och facilitatorn berör olika chakra- och meridianpunkter (energicentrum) på kroppen för att aktivera energin.

Du kan uppleva spontana rörelser, emotionella releaser, visioner, färger och känna dig djupt grundad i dig själv. Du får bara så mycket energi som du är redo att ta emot och det är ett väldigt tryggt och säkert sätt att uppleva kundalinienergin.

**Ingen tidigare erfarenhet behövs.
Varmt välkommen!**

Denna klass passar inte för dig som:

- Har epilepsi
- Är gravid i tredje trimestern
- Har haft en psykossjukdom
- Är under 16 år



Marie Petersson och
Petra Koppla Dahlberg är
utbildade vid Kap Academy.

Info och bokning:
@kap.with.petra
@kapwithmarie
070-496 82 77

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 hålls 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

Pia Ragnardotter

Pia har fått ett nytt spännande jobb och flyttat till annan ort. Hon kan inte längre ha schemalagda pass på Täckgatan 16, men lovar att komma till oss och hålla workshops. Det ser vi fram emot 😊



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.

Anmälan och info: pia@ragnardotter.se