

Yoga & Inspiration

Täppgatan 16

Söndag 31 augusti, 14.00-17.00

Gratis Prova på pass

Fynda i Yogabutiken - Fina erbjudanden - Vila till klangskålar

Information och tips från våra terapeuter och ledare

Vi bjuder på Yogité, frukt och yogasnacks!

Chans att vinna ett Gongbad, ett presentkort i
Yogabutiken eller Massage hos massör Kalle Nykvist ☺



14.10-15.10

Mindfulness

Linda

sal 2

14.15-15.00

Hatha Flow

Kirsi

sal 1

15.15-16.00

Yoga för män

Kirsi

sal 1

15.30-16.15

MediYoga

Anki

sal 2

16.30-16.50

Klangvila

Anki

sal 1

Information och anmälan: info@traningsverket.se



Varmt välkommen!

Lördag 6 september



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

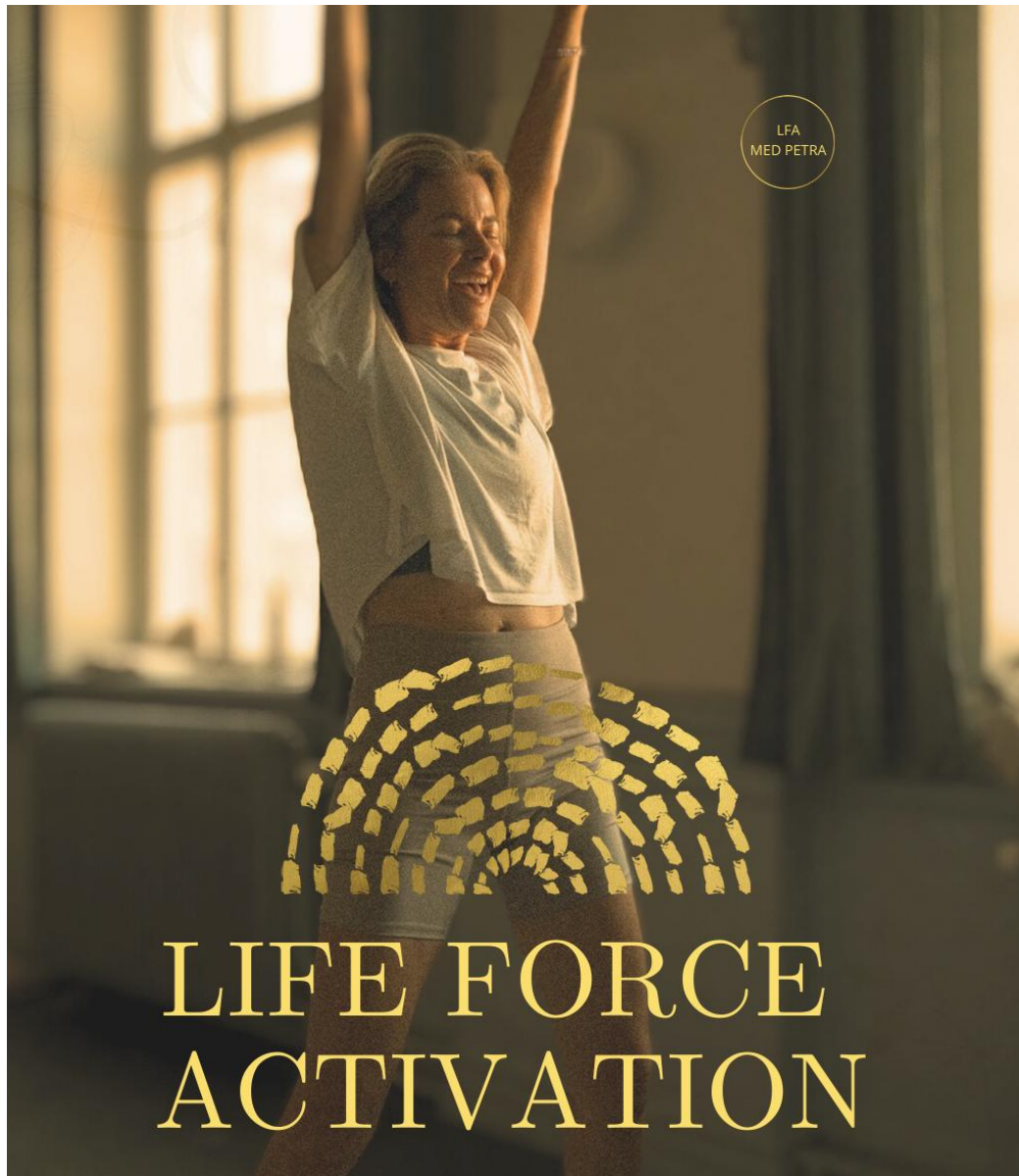
Varmt välkommen!

Anki

Söndag 7 september

Life Force Activation

11.00-13.00



Med Petra Koppla Dahlberg

Anmälan och information: [@energy.with.petra](https://www.instagram.com/energy.with.petra)

Kostnad: 500 kr

Varmt välkommen!

Söndag 12 oktober



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

Stilla Söndag

Täppgatan 16

26 oktober, 14.00–17.00

En lugn och mjuk eftermiddag med
välgörande energier för kropp och sinne!

14.00-15.15 Yoga för Fascia och Lymflöde

Elisabeth Tornberg



Passet startar med enkla övningar som ökar flödet i lymfsystemet, minskar svullnader och vätskeansamlingar, rensar ut gifter och gör dig piggare. Därefter är det självmassage med Tune up balls, som mjukar upp bindväven/fascian och lättar på spänningar. Lugna djupa andetag fördjupar effekten av övningarna.

Paus med smoothie och yogasnacks

15.45-17.00 Restorative yoga med chakraskålar och gong.

Anki Nordström

Ett pass som är djupt lugnande för ditt nervsystem. Du vilar på mjuka bolster samt stöttar och avlastar varje led i kroppen med hjälp av kuddar, cylindrar och filter. Ingen ansträngning, bara vila. I varje position får du lyssna till mjuka klanger och känna vibrationer från chakraskålar och gongar.



[Anmälan och info:info@traningsverket.se](mailto:info@traningsverket.se)

Kostnad: 500 kr

Varmt Välkommen!



Söndag 16 november



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

Lördag 6 december

"Må Bra-dag i Advent"



09.00—14.00

Morgonyoga för ökat lymfflöde

Klangvila

Paus med smoothie & snacks

Mjuk Pilates för mage och rygg

Hemlagad lunch & efterrätt,

Yinyoga med Gongvila

Fina erbjudanden i Yogabutiken under dagen!

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 750 kr

Varmt välkommen till en fin och rofylld dag!

Anki & Mats

Söndag 21 december



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki