

## 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 (nybörjare) och även med hjälp av bollar, band, bosuboll, ring, pinne mm (fortsättning).

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

## Kirsi Kortessluoma



### Hatha Flow

Ett pass som stärker hela kroppen, enkla dynamiska positioner varvas med balans och smidighet.

Andningen hjälper dig att hålla fokus och sänka stressnivåer i kroppen.

Du utför övningarna efter egna förutsättningar och passet passar **alla**, både män och kvinnor, nybörjare och mer erfarna yogautövare.

Anmälan och info: [kirsi-ko@hotmail.com](mailto:kirsi-ko@hotmail.com)

## Thomas Lupaszkoj Hizden

### Kundaliniyoga

Med bakgrund som sjuksköterska och erfaren yogalärare, kombinerar Thomas västerländsk medicinsk kunskap med österländska tekniker för djup återhämtning och balans. Thomas är internationellt certifierad yogalärare inom Kundaliniyoga traditionen, RYT200 KRI Level1. Hans undervisning utmärks av en varm, avskalad och professionell stil som fokuserar på att utveckla deltagarnas kunskaper och vilja att utveckla sig.

Anmälan och info: [hizden@gmail.com](mailto:hizden@gmail.com) eller 076-290 03 61



## Linda Vikström



### Postural yoga

Postural yoga är en lugn och djupverkande träningsform som återställer kroppens naturliga hållning och balans. Med små, precisa rörelser aktiveras och stärks dina posturala muskler – de djupa, uthålliga musklerna som ansvarar för att hålla kroppen upprätt, t ex djupa ryggmuskler, bäckenbotten och djupa magmuskler. Metoden är effektiv vid värk och stelhet men också förebyggande för oss som t ex sitter mycket vid datorn eller har en snedhet i kroppen som på sikt kan skapa problem. Postural träning har fått mycket uppmärksamhet på senare tid inom klinisk rehabilitering och idrottsvetenskap. På Täckgatan 16 kombinerar vi postural träning med yogans närvaro och andningstekniker – härliga och effektiva klasser för dig som vill återställa kroppens naturliga balans och bli av med eller minska smärta.

Jag är diplomerad Postural Yoga-tränare och fortsätter att utbilda mig och träna andra som vill ha ett liv där kroppen säger JA TACK till allt din själ vill och älskar att göra!

Alla kan delta oavsett ålder eller träningsvana.

Anmälan och info: [hej@karringenpakarret.se](mailto:hej@karringenpakarret.se) eller ring/SMS 0735341762

## Monika Hegedüs



### Yoga Nidra

Yoga Nidra betyder "yogisk sömn" på sanskrit, och är en form av djupavslappning där man guidas in i ett tillstånd mellan vakenhet och sömn. Det är en meditationsteknik som kan hjälpa dig att uppnå djup återhämtning, både fysiskt och mentalt.

Yoga Nidra kan hjälpa till att minska stress, ångest, och depression, förbättra sömnen, öka kreativiteten och främja mental och känslomässig balans.

På mina klasser kommer vi börja med en kort mindfulness övning för att först börja landa i kroppen, sedan övergå till att bädda ner sig och att landa djupare ner i kroppen i en djup avslappning med en guidad meditation ledd av mig. Avslutar med en liten stund av härlig soundhealing.

Inga förkunskaper krävs

Anmälan och info: Instagram: [@the.inner.space](https://www.instagram.com/theinner.space)

## Linda Vennerström



### Mindfulness, medveten närvaro

Mindfulness är ett förhållningssätt 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.

Vi övar på att vara mer närvarande samt tränar på att bryta invanda reaktionsmönster som leder till stressreaktioner, ilska eller självhat. Vi kommer bland annat använda oss av kroppsskanning, mindfulnessyoga, meditation. Allt gör vi efter dina egna förutsättningar och förmågor. Alla kan utöva mindfulness! Mindfulness är berättigat friskvårdsbidrag

Anmälan och info: [nurse4yousweden@gmail.com](mailto:nurse4yousweden@gmail.com)

## Ann Thörnblad



### Lär dig Meditera

Vi börjar med en gratis introduktion:

**Gratis meditation i Södertälje - en god vana för det nya året**

**Onsdag 21 januari 2026 | 18:00 – 19:15**

Därefter kör vi på onsdagar med temat **Lär dig meditera**

Våra onsdagkvällar i Södertälje är perfekta för nybörjare. Här får du möjlighet att lära dig grunderna i meditation. Upptäck hur du kan lugna ner ditt sinne, släppa stress och oro samt utveckla en djup känsla av inre ro och välmående genom enkla vägleda andningsmeditationer.

Varje pass består även av undervisning och möjlighet att ställa frågor.

Du får även lära dig hur du kan omvandla livets svårigheter till värdefulla och befriande insikter, så att du kan bevara en känsla av inre ro även när yttre omständigheter är stressiga eller utmanande. På så sätt kan det nya året — och varje dag därefter — berikas av lugna, positiva och mer harmoniska sinnesstämningar.

Info: <https://meditationistockholm.se/medlemskap>

Anmälan: [ann.thornblad@ordochvision.se](mailto:ann.thornblad@ordochvision.se)

## Louise Wernquist



### Vägledad Reikimeditation

Jag håller vägledade reiki-meditationer i grupp, där det skapas ett mjukt och helande rum genom meditation och energiarbete. Med min bakgrund som Reikimaster Teacher och Karuna Reiki ®Master blir detta en lugn och fin stund, samtidigt som varje person får precis det den behöver. Detta passar alla oavsett ålder.

Du sitter eller ligger bekvämt och följer min vägledade meditation. När meditationen övergår i tystnad går jag runt i rummet och ger reikihealing till var och en av er.

Reiki är en japansk energimetod som syftar till att skapa balans, välmående och djup avslappning på både fysisk, mental och emotionell nivå. Genom mjuk, intuitiv energiförmedling kan Reiki hjälpa kroppen att aktivera sin egen självläkande förmåga. Reiki kan bidra till att minska stress, ångest och oro, frigöra emotionella blockeringar, öka energiflödet och stötta inre balans och klarhet. Ingen erfarenhet krävs.

Anmälan och info: [louise@wernquist.com](mailto:louise@wernquist.com)

## Petra Koppla Dahlberg



### Life force activation - Aktivering av livskraft

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.

Petra Koppla Dahlberg är utbildad vid Kap Academy

#### Denna klass passar inte för dig som:

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

Anmälan och info: instagram: [@energy.with.petra](https://www.instagram.com/energy.with.petra) mail: [kopplasverkstad@gmail.com](mailto:kopplasverkstad@gmail.com) eller bokningslänk på Peach

