

## 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](mailto: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: [hizden@gmail.com](mailto:hizden@gmail.com)

## 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.

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 efter dina egna förutsättningar och förmågor.

Alla kan utöva mindfulness! Mindfulness är berättigat friskvårdsbidrag

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

### Yoga för män

Ett pass för alla män som vill öka sin rörlighet och styrka.

Vi jobbar med enkla dynamiska övningar för att komma åt stelheter och öka flexibiliteten i tex rygg, höfter och baksida lår.

Vi fokuserar också på andningen som får dig att komma ner i stressnivå. Passet avslutas med en kortare avslappning.

Ingen tidigare erfarenhet krävs!

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

## 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)

# 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 energi arbetet 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 psykosjukdom
- Har epilepsi
- Är under 16 år

Anmälan och info:

instagram: @energy.with.petra

mail: [kopplasverkstad@gmail.com](mailto:kopplasverkstad@gmail.com)

eller bokningslänk på Peach