

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

Kirsi Kortessluoma



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

Vi välkomnar en ny ledare till Täppgatan 16....

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 Täppgatan 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.

Alla kan delta oavsett ålder eller träningsvana.

Vem är Linda?

Linda Vikström är 56 år och bor i Laxne i Gnesta kommun, där hon driver yogastudion Yoga på Kärret. Linda utbildade sig till Hatha Yoga-lärare för Yogacharya Saji vid Vasishta Yoga och har även utbildat sig vid Anandam Yogaschool (Hatha Vinyasa, arm balancing), och Wisdom Works/Magdalena Mecweld (Yin yoga) med flera.

"Efter en knäoperation för ett par år sedan hade jag ont, haltade svårt och kunde absolut inte yoga som tidigare. Jag sökte efter en träningsform som var skonsam och uppbyggande och fann den posturala träningen. Mitt haltande högerben, som bara hade släpat efter kroppen så länge, kändes plötsligt som en del av kroppen igen och jag fick dessutom koll på hur jag kan bli av med mina sneda höfter. Jag gick först en utbildning inom postural träning för skickliga Marcus Greus. Jag kände igen så mycket av rörelserna och synen på kroppen som en helhet från yogan. Det måste väl gå att kombinera? Jovisst, jag hittade Postural Yoga.se med fantastiska Rebecca Reis som jag och letade efter en lärare som kombinerade dessa båda världar. Jag är nu 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!

Anmälan och info: hej@karringenpakarret.se eller ring/SMS 0735341762

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.rockner@gmail.com

Thomas Lupaszko 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 eller 076-290 03 61

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, mindfulyoga, meditation. Allt gör vi efter dina egna förutsättningar och förmågor.

Alla kan utöva mindfulness! Mindfulness är berättigat friskvårdsbidrag

Anmälan och info: nurse4yousweden@gmail.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 år

Anmälan och info:

instagram: @energy.with.petra

mail: kopplasverkstad@gmail.com

eller bokningslänk på Peach