

## Amanda Karlsson



### Vinyasa Flow

Kreativt, dynamiskt och innerligt flöde av yogapositioner. Vi rör oss genom passen med närvaron och andetag som ankare. Roligt, energigivande, stärkande och lugnande. Jag välkomnar dig som har erfarenhet av yoga sedan tidigare.

### Slow Flow

En blandning av yogapositioner, qi gong rörelser, meditation och andningsövningar, utförd i ett långsammare tempo. Enkla men kraftfulla övningar, för att stärka och mjuka upp kroppen, för att landa i vårt inre och få mer förståelse i det som är. Ett pass för alla.

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

## Leona Ross



### Ashtanga Basics

A practice for new beginners. A breath focused approach to the foundational patterns & postures of the primary series. An abbreviated set of poses including sun salutation A, standing poses, seated poses & closing series.

This class is modified to increase accessibility for participants. Approximately 30 poses

### Modified Ashtanga Half Primary

A led Ashtanga class which synchronises breath with progresses through the set sequence of postures. The practice builds internal heat, strength, flexibility & stamina, while calming the mind & improving overall health. It includes sun salutations, standing series, seated postures up to tied closing postures including back bending & inversions.

This class is modified to increase accessibility for participants. Approximately 44 poses

### Women's Beginners Frame Drum Circle

The frame drum is an ancient musical instrument originally played by women in cultures worldwide, for ceremony, rituals, rites of passage & as a means to connect with the rhythm of nature.

In this course I will introduce the 4 basic hand strokes and what elements they relate to.

You will practice each stroke individually along side the beat of a metronome.

I will share simple 5 & 6 count beat rhythms. We will practice keeping the rhythm, embodiment and group entrainment.

Once we as a group master a rhythm i will introduce variations to try out.

Anmälan och info: [leona.renee.se@gmail.com](mailto:leona.renee.se@gmail.com)

# Anna Warman



## Yogalign

En andningsbaserad neuromuskulär metod för att förbättra kroppshållning och bygga core-styrka inifrån och ut. Andningsteknik med motstånd, självmassage, Säkra, bekväma och funktionella övningar arbetar globalt i kroppen för att stärka muskel- och fascialinjer, stabilisera leder och balansera kroppens alla delar till en enhet. Detta leder till minskad smärta, mer rörlighet och bättre balans

## Yogalign kan ge dig

- En naturlig hållning
- Smärtfri kropp
- Andning som tränar din core och lugnar dina nerver
- Balanserad styrka och smidighet för att förebygga skador och skydda lederna
- Förbättrad kroppskänedom
- Effektivare rörelsemönster, ökad idrottslig prestation
- Mer energi och gott humör
- Ungdomlighet - "get that kid body back"!

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

# Pia Ragnardotter



## Yin/Nidra

Passet inleds med 15-20 min lugn hathayoga för att väcka och värma kroppen, därefter 40 min yinyoga – mjuk stretch i stillhet, fokus på bindväv för att öka rörlighet.

Vi avslutar med yoga nidra, guidad meditation och djupavslappning.

Passar dig som vill bli mer rörlig, minska stelhet, minska smärtproblematik och minska stress. Ger en kombination av ökat energiflöde och inre lugn.

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

# 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.

## Mjuk Hathayoga

Dynamisk yoga i ett mjukt flöde. Andningsteknik, styrka, rörlighet, balans och meditation. Lång vila avslutar passet. Inga förkunskaper behövs alla kan delta, men kanske passar det extra bra för dig som levt ett tag ☺

## Yinyoga

Mjuk yoga för ökad rörlighet uppmjukad bindväv och mental avspänning. Stillhet och närvaro i sittande och liggande positioner som håll 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](mailto:info@traningsverket.se)