



## Fredag 30 september

### ”Fredagsmys”

### 17.00-19.00

En mysig avslutning på veckan!

Vi börjar med restorative yoga, där kroppen får avlastning och återhämtning, därefter får du vila ca 15 minuter till gongens vibrationer. Som avslutning bjuds du på en smoothie och yogasnacks ☺

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

Kostnad: 250 kr

Varmt välkommen!

Anki



## Lördag 1 Oktober

### Yoga och Ljudresa

### 10.00-11.30

Anmälan och information:

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

Kostnad: 200 kr

Varmt välkommen!

Amanda

Lördag 15 oktober

# Gongbad

10.00 – 11.30

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 filtar som ger stöd och värme.

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

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

**Kostnad: 300 kr**

**Varmt välkommen!**

**Anki**



Lördag 29 oktober

”Lördagslyx”

8.00-10.30

**En härlig start på helgen!**

Ett skönt och uppmjukande yogapass avslutas med ca 15 minuters vila till gongens vibrationer. Därefter får du väldoftande eterisk olja för en stunds egenmassage. Som avslutning serveras en frukost ☺

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

**Kostnad: 300 kr**

**Varmt välkommen!**

**Anki**





Lördag 12 november

# Gongbad

10.00 – 11.30

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

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

**Kostnad: 300 kr**

**Varmt välkommen!**

**Anki**



Lördag 26 november

”MediYoga, tema Migrän”

10.00-12.00

Lär dig tekniker för att lindra och förebygga migrän.

Enkla övningar ger dig inspiration till självhjälp.

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

**Kostnad: 250 kr**

**Varmt välkommen!**

**Anki**



## Lördag 10 december

### ”Må Bra-dag i Adventstid”

**9.00—14.00**

Morgonyoga & Meditation

Te & Frukt

Mjuk Pilates

Hemlagad lunch & efterrätt

Yinyoga med gongvila

**Kostnad: 700 kr**

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

Varmt välkommen till en rofylld dag!

Anki & Mats

## Lördag 17 december

### Gongbad

**10.00 – 11.30**

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

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

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki



