

Yoga

Vad är yoga?

Vår poweryoga är inspirerad från flera olika sorters yoga. Vi förenar mental och fysisk träning med andningen som fungerar som en brygga mellan sinnet och rörelsen. Stretchövningarna finns med under hela passet, men vi tränar även styrka, hållning och balans. Vi avslutar med en avspänningsövning. Denna form av träning gör oss starka och smidiga, vi blir bättre på att fokusera och kan lättare slappna av. Det viktiga är också att vara och en utgår ifrån sina egna förutsättningar och förmåga. Lyssna på kroppen, känn in övningarna och njut!

En kurs för dig som vill lära dig grunderna i yogan

Kursinformation

Kursstart: vecka 4

Tid: Måndagar kl. 16.45

Ledare: Yvonne Stegeryd

Pris: 1295:- (medlem 995:-)

12 kurstillfällen samt 2 extra träningstillfällen som du kan nyttja på någon övrig aktivitet hos oss!



Varmt välkommen till Feelgood!