

SOMMAR YOGA 10 - 13 JUNI

Tid: 06.30-08.00 | Pris: 500 kr inkl smoothie

Lärare: Hilda Norberg | Datum: 10 - 13/6 | Anmälan
senast 1/6

Vi utforskar olika teman under tre dagar. Framför allt fokus på vår individuella fysiska yogautövning. Lära oss förstå vår fysiska kropp genom anatomiska grundprinciper för att upprätthålla och få balans mellan smidighet och styrka - stabilitet. En både utmanande och inspirerande workshop där framförallt fokus ligger på den individuella förmågan för vidare utmaningar. Minst 2 års regelbunden yoga erfarenhet.

KURS INNEHÅLL

- Hur kroppen kan jobba med oss och göra asanas både behagliga, stärkande och utmanande.
- Vi går igenom både teoretiskt och fysiskt hur man hittar och aktiverar den djupt liggande muskulaturen i bäckenbotten, bål och rygg.
- Teoretiskt och praktisk om hur kompression/rörelseförmåga och proportioner påverkar vår asanas utövande

Hilda Norberg har praktiserat yoga regelbundet sedan 1999 och undervisat i 16 år. Hilda har undervisat på Yogashalastockholm, Yogayama, Sturebadet och Atmayoti. Hilda är auktoriserad av KPJAYI och var en av de första från Norden att besöka den gamla Shalan i Laxmipuram, Mysore Indien i början av 2000-talet. Med ledorden - utgå från sin egen kropp och förmåga ger Hildas undervisning en stark tydlig guidning om kroppskännedom, närvaro, motivation och strävan - utan att fastna i stereotyper. Undervisningen bygger på många års erfarenhet och studier.

YOGA OCH INREBALANS

www.yogaochinrebalans.se

Info@yogaochinrebalans.se

Stockholmsvägen 47, Stocksund