

DUBBEL YOGA



LÄRARE: ANNA AXELSSON OCH EVA WESTERMARK
DATUM: 24/10 | TID: KL 13.30-16.30
PRIS: 490 KR INKL. TE & FRUKT PAUS I TYSTNAD

Denna workshop är riktad till dig som även i coronatider önskar en skön stund med yoga. Vi vidtar alla försiktighetsåtgärder och du kan även följa oss på zoom om du inte har möjlighet att närvara.

”Stärk din närvaro och träna medvetandet i kropp och sinne. Vi använder oss av den fysiska yogan i olika asanas/positioner genom hatha- och jinyoga samt av pranayama/andningsövningar, mantran, meditationer och djupavslappning. Två lärare innebär att det en som leder klassen och en som visar hur du hittar rätt i dina asanas/övningar. På detta sätt kan vi ge dig mer hjälp att komma djupare in i positionerna och ditt medvetande.”

Boka på <https://yogochinrebalans.se/boka/workshops>