

Yoga måndagar vintern och våren 2018



Global Yoga

Global Yoga är en utvecklande personlig yogaform där fysiska utmaningar blandas med mentala intentioner. Formen är inspirerad av olika yogastilar och lägger stor vikt på balansen mellan smidighet och styrka. Klasserna är uppbyggda utifrån ett tema som förändras varje månad. Fokus ligger mer på att hitta känslan än den perfekta positionen. Klasserna inleds lugnt med fokus på andetaget, har ett mer utmanande mittparti och avslutas med avslappning. Flera alternativ erbjuds för att passa såväl nybörjaren som mer erfarna utövare.

Global Yoga lugn påminner om de andra Global Yoga-klasserna men är mindre fysiskt utmanande. Tempot är lugnare och det är mjuka rörelser med fokus på andetaget och känslan av att yoga är meditation i rörelse.

*Global Yoga lugn kan vara en bra början om du inte har provat yoga förut eller om du är erfaren men har fysiska utmaningar som gör att det lite lugnare passar bättre.

Bra att veta:

Det kommer att vara löpande intag på kursen så vill du haka på efter kursstart går det bra.

Du behöver inga förkunskaper för att delta i kursen. Kursen passar såväl nybörjare som den som har erfarenhet av yoga.

Det finns yogamattor och filtar i lokalen, men har du egen matta är du välkommen att ta med den.

Kursstart

Måndag den 5 februari

Dag och Tid:

Måndagar

Global Yoga 17:45 – 18:45
lugn*

Global Yoga 19:00 – 20:00

Plats:

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kursledare:

Erika Redelöv

Erika är en inspirerande och pedagogisk kursledare.

Som utbildad yogalärare inom Global Yoga har Erika innan hon återkom till Strömsund som "hemvändare" haft yoga klasser i Alingsås där hon bodde under 20 år.

Erika är utbildad specialpedagog och arbetar med detta inom förskolan i Strömsunds kommun.

Pris vid köp av:

1 timme 120 kr

5 timmar 500 kr

10 timmar 800 kr

Anmälan/frågor:

Info@fabriciusresurs.se

Ring 0730-786822

Eller kom på en klass och skriv in dig