



# Yoga på stol våren 2023 på SannYoga

Med Kundaliniyoga som grund gör vi enkla och mjuka rörelser som ökar cirkulationen och rörligheten främst i rygg, axlar och nacke. Och som hjälper dig till större lugn och balans i dig själv. De allra flesta kan vara med!

Ett Kundaliniyogapass innehåller olika rörelser/positioner med vila mellan varje, andningsövningar, avslappning och en kortare meditation – till lugn och rofylld musik. **Viktigt – det finns ingen prestation i yogan!** Du lyssnar på din kropp och gör bara det du klarar vid varje tillfälle. Det är alltid okey att göra en alternativ rörelse eller att vila. Inget ombyte behövs, men ta på mjuka och bekväma kläder och ta gärna med vattenflaska.

Tid: Måndagar 14:00 – 15:00.

Datum: 13 veckor med start 23/1, uppehåll 20/2, sista 8/5.

Plats: SannYoga, Östra Kyrkogatan 30, Nyköping.

Avgift: 100 kr per tillfälle, prova en gång 50 kr. Swish eller kontant.

Anmälan och frågor: 0706-24 09 31 eller [ekvilibria@telia.com](mailto:ekvilibria@telia.com).

*Varmt välkommen!*

*Eva Arvidsson*

Kundaliniyoga- och meditationslärare  
Instruktör i Medicinsk yoga  
[ekvilibria.se](http://ekvilibria.se)

