

Kundaliniyoga hösten 2023

Varmt välkommen till höstens yoga-träning! Med Kundaliniyoga tränar du både kropp och sinne och kan skapa bättre balans i dig och i ditt liv. Det är en gammal indisk tradition som fortfarande fungerar utmärkt även i vår moderna västerländska vardag. Du behöver inte vara rörlig och stark – men du kan bli!



Kundaliniyoga är en mjuk, enkel och samtidigt kraftfull yogaform som ger snabb effekt. Alla yogapass innehåller en serie rörelser/positioner, mycket andningsövningar, avslappning och en kortare meditation. Både vana yogisar och nybörjare kan vara med. **Du deltar efter dina förutsättningar vid varje tillfälle.** För dig som har svårt att sitta på golvet erbjuder jag enklare pass på stol. Bekväma kläder och en vattenflaska är det enda du behöver. Yoga är avdragsgillt som friskvård.

Oxelösund

Tid: Tisdagar 18:30–20:00.

Plats: Nya Källan, Jogersö.

Datum: 13 ggr med start 5/9.

Avgift: 1800 kr termin, 160 kr drop-in, prova en gång 100 kr. Swish eller kontant.

Anmälan: 0706-24 09 31 eller ekvilibria@telia.com

På stol i Nyköping

Tid: Måndagar 14:00–15:00.

Plats: SannYoga, Ö. Kyrkog. 30

Datum: 13 ggr med start 4/9.

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

Anmälan: 0706-24 09 31 eller ekvilibria@telia.com

Varmt välkommen!

Eva Arvidsson

Kundaliniyoga- och meditationslärare
Instruktör i Medicinsk yoga
ekvilibria.se

