

# YOGA på Blixthälsa HÖSTEN 2019

Yoga är ett holistiskt och hälsofrämjande sätt att balansera kropp och själ, bli mer medveten om andningens betydelse samt få kroppsmedvetenhet och egenreflektion. Du gör övningar för kroppshållning, smidighet, flexibilitet, balans och rörlighet. Du kan välja på mer fysisk yoga (Ashtanga) och lugnare (Medicinsk yoga). Anmälan till Blixthälsa på SMS 070 - 7726260 eller mejl [info@blixthalsa.se](mailto:info@blixthalsa.se). Medborgarskolans kurser anmäls till Medborgarskolan tel: 0520-30120 Betalning till Blixthälsa på BG: 5977-8100 eller Swish: 1230426965 Märk med yogagrupp och namn!

DAG	TID	PASS	Antal ggr	PRIS	START
Måndag	18.30-20	Medicinsk Yoga	13 ggr	1500 kr	V 36 2/9
	20-21.30	Ashtanga Yoga Nybörj.	6 ggr	Anm.Medskola	V 37 9/9
		Ashtanga Yoga Forts.	6 ggr	Anm.Medskola	V 43 21/10
Onsdag	10-11.30	Medicinsk Yoga	5 ggr Nybörj.	Anm.Medskola	V 37 11/9
Torsdag	OBS! 6.30-7.30	Medicinsk Yoga	13 ggr	1500 kr	V 36 5/9
	19.45-21	Killyoga "Provapå"	1 gång	100 kr	V 36 5/9
	19.45-21	Killyoga kurs	5 ggr	750 kr	V 37 12/9
Fredag	11-12.30	Senioryoga	8 ggr	Anm.Medbskola	V 37 13/9

## HELCHKURSER – För Inspiration och fördjupning Yogate & tilltugg ingår!

- Söndag 22/9 - kl 9.00-11.30**      **Stressyoga** – ett pass för avslappning, nedvarvning och tid för reflektion och meditation. Vi övar andningstekniker, olika avslappningsrörelser samt meditation och medveten närvaro. **Pris: 400 kr**
- Söndag 29/9 - kl 9.00-12.00**      **Ashtangayoga nybörjare** – Ashtangayogan är en av de mest fysiska formerna. Vi går igenom grunder i andning och solhålsning, samt avslutande övningar, avslappning och meditation      **Pris: 500 kr**
- Söndag 20/10 - kl 9.00-12.00**      **Ashtangayoga forts.** - ett pass för repetition av Ashtangaserien Chikitzä, inspiration och andningsflöde med fördjupning på avslutande övningar!      **Pris: 500 kr**
- Söndag 10/11 - kl 9.00-12.00**      **Funktionell Yoga** – Yogaövningar med focus på cirkulation och funktionalitet i vardagen. Praktiska tips! Andningsmetodik och muskulär avslappning. **Pris: 500 kr**

**NAMASTE! Från Annika**