

Lördag 6 maj 2017

10.00-14.00

Vital yoga i vardagen!

Vitalitet och kraft är bränsle för att klara de utmaningar vi har omkring oss. När vi fyller på med yoga och hittar avspänning efter ett pass, kan kroppen själv bygga upp och reparera skador. Alla yogans moment utgör en effektiv mix för att bygga långsiktig hälsa.

- Yogapass för energi
- Meditationer och tips för vardagen
- Smakprov på mat för vitalitet!

*Inga förkunskaper krävs. Lätt lunch ingår.
Pris 400 kr*

Söndag 7 maj 2017

6.00-8.00 *morgonyoga (sadhana)*

9.00-11.00

Meditation är enkelt!

7 skäl varför meditation är bra för kroppen och själen!

Här får vi träna på olika sätt att meditera, hur du blir fokuserad och kan stoppa tanketjuvarna. Du får flera övningar som passar hemma och på jobbet. 250 kr

sö 11.30-13.30

Yoga för hjärtat!

Om konsten att vara vän med sitt hjärta. Att skapa balans mellan hjärta och hjärna ger dig bättre hälsa och ett lyckligare liv.

Kundaliniyoga består av enkla men kraftfulla övningar, andningstekniker och avspänning. 250 kr
Inga förkunskaper krävs.

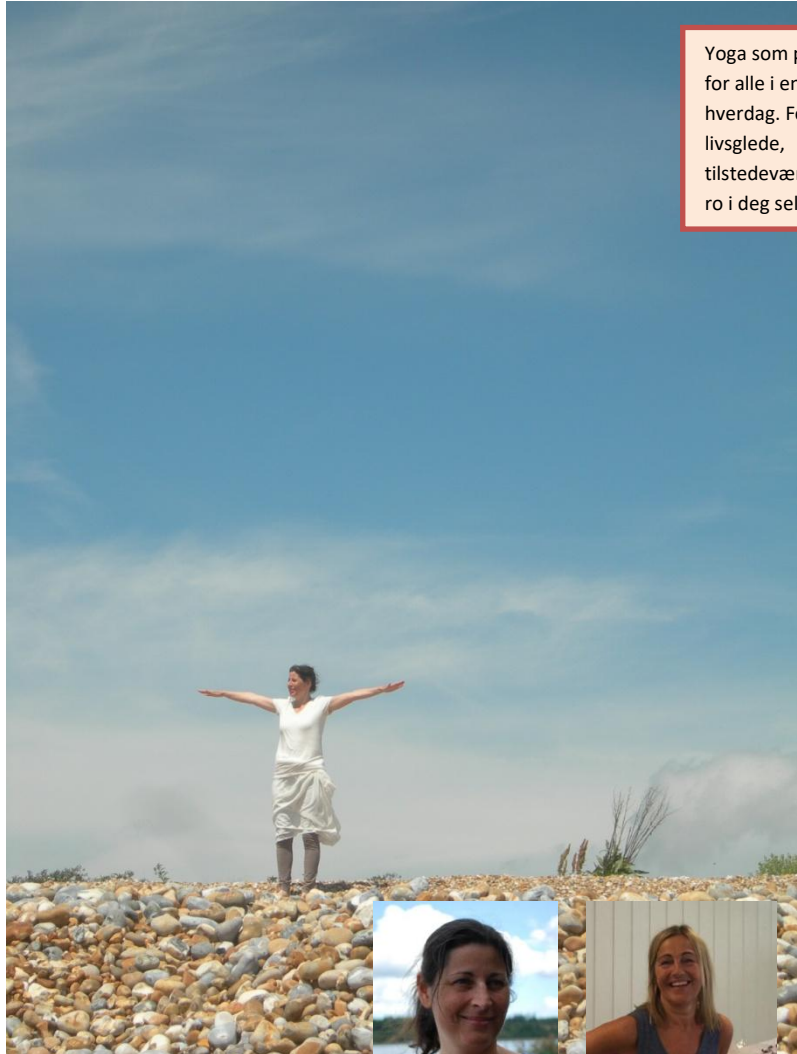
Välkommen att prova på Kundaliniyoga!

Program lör + sön: 700 kr, snacks, frukt og te tilgjengelig.

Vårhelg med Kundalini Yoga i Oslo

Helgen 6-7 maj 2017 i vakre Solvang Kolonihage.

Velkommen til å gi deg selv en pause fra hverdagen – være her og nå - og lade både kropp og sinn med Kundalini yoga.



Yoga som passer for alle i en vanlig hverdag. For mer livsglede, tilstedeværelse og ro i deg selv.

Helgens kursholdere:

Charlotte Åström, Kundaliniyogalærer nivå 1 og 2, samt KRI Teacher Trainer. Hun driver Yogahuset i Stockholm / www.yogahuset.se

Monika Englund, KRI sertifiserte kundaliniyoga lærere. Har hytta på Solvang.

Adr: Solvang 2 – Solvang Kolonihage med innkjøring fra Sognsveien. (Det er mulighet for å overnatte i lokalet vi skal benytte – med tilgang på bad. Ta i såfall med madrass & sovepose)

Påmelding eller spørsmål til Monika: monikabirgittaenglund@hotmail.com