

SCHEMA HÖSTEN 2021


EVERYWHERE
YOGA

YOGA HELA HÖSTEN

Välkommen att boka in dig på en kurs som varar hela hösten. Du har din plats i en och samma grupp varje gång.

Terminen pågår v 36 (6/9) - v 48 (3/12), 13 gånger. Vecka 49 hålls öppna klasser ifall du missat någon gång.

Du betalar 1 800 kr för hela terminen. Drop-in kostar 180 kr och det finns två platser per gång.

BOKA DIN PLATS

Boka din plats på kursen eller drop-in-plats via everywhereyoga.bokadirekt.se

**LÄS MER OM KLASSERNA PÅ
WWW.EVERYWHEREYOGA.SE**

**STUDIO
HÄRKILA**

Studion ligger i Härkila, ca 10 minuter med bil från Sätilla respektive Hällingsjö centrum. Adressen är Härkila Tomten 2. En mer detaljerad guidning finns på everywhereyoga.se

MÅNDAGAR



FÖR DIG SOM ÄR NY

Yin & win

17.30-18.45

* Jenny

En kurs för dig som inte yogat tidigare där vi grundligt går igenom yinyoga och positioner.

Yinyoga är en mjuk och lugn yogaform där kropp och sinne får en chans till vila och återhämtning. Genom mjuk stretch ökar cirkulationen och energin.

FÖR DIG SOM YOGAT INNAN

Yin & nidra

19.15-20.30

* Jenny

En kurs för dig som yinyogat tidigare.

Varje klass avslutas med en yoganidra, yogisk sömn, där du i gränslandet mellan vakenhet och sömn blir guidad till en stund av total avkoppling.



TISDAGAR

FÖR DIG SOM YOGAT INNAN

Yang & yin

17.45-19.00

* Jenny

En kurs för dig som yogat tidigare där kraft möter stillhet.

Klassen innehåller klassisk hathayoga med flow, yinyoga, andningsövningar och meditation.

FÖR DIG SOM ÄR NY

Hatha & flow

19.30-20.30

* Katrin

En kurs för dig som inte yogat tidigare. Hathayoga är en traditionell form av fysisk yoga som syftar till att uppnå balans.

Vi går igenom grundläggande positioner, dynamiska flöden, andningsövningar och meditation.



Varmt välkommen!