YOGA

HjärteRummet

Hösten 2026

Hösterminen startar måndag 28 september !

HjärteRummet Yoga har sedan 2013 erbjudit öppna yogaklasser på Sjövinden!

Nya intresserade är alltid välkomna att kostnadsfritt ”prova på”ett yogapass efter överenskommelse, anmälan.(yogamatta finns att låna vid behov.)

Föranmälan gäller för såväl gamla som nya intresserade till varje pass.

Du bokar plats genom att skicka ett sms med ditt namn/dag/ pass eller ring mig tel.070-309 55 57 och invänta sms med bekräftelse på din bokning.

Du kan boka dig **tidigast veckan innan** aktuellt pass och **senast 2 timmar innan** passet.

OBS- undantag för onsdagspasset kl.10 = **anmälan senast dagen innan dvs. tisdag kl.20**.

Vid färre än 3st. anmälda så blir passet inställt.

Om du vet att du fått förhinder och inte kan delta, vänligen meddela det så snart som möjligt.

Du tar med dig egen yogamatta, filt och vid behov en kudde, samt egen vattenflaska.

Finns även att låna vid behov.

SCHEMA ÖPPNA YOGAKLASSER

vecka 40– vecka 49

Uppehåll vecka 44 (höstlov)

Ingen yoga röda dagar samt reservation för eventuellt någon mer ändring.

Måndagar 17.30-18.45 samt
19.15-20.30

Onsdagar 10.00-11.15 samt
16.30-17.45

Klippkort 10 ggr. 1195:- 5 ggr. 650:- *(personligt gäller 1 år)* Enstaka yogapass 160:-

TILLSAMMANS SKAPAR VI ENERGI, BALANS, STILLHET O MEDVETENHET

....så varmt och hjärtligt välkommen!

Jag, Anne Nordlöf är utbildad och certifierad Livsyogalärare år 2012 av yogalärare Tomas Frankell. Tomas är en av Sveriges pionjärer inom yoga och startade Sveriges första kundaliniyoga lärarutbildning redan på 80-talet.

” Livsyoga handlar om att tända vår inre glöd varje dag. Att fylla oss med ny kraft, ny energi så att vi kan möta vardagen med balans och medvetenhet. Livsyogan erbjuder många olika yogapass. De har alla sitt specifika fokus t ex att stärka immunförsvaret, vitalisera ryggen eller skapa centrering. Det gemensamma målet för alla yogapass är att harmonisera kropp och själ. ”

Vilken effekt har yogan?
Mängder av forskning visar idag på yogans positiva hälsoeffekter

- *Ökad stresstålighet*
- *Balanserar blodtryck*
- *Förbättrat immunförsvar*
- *Förbättrad matsmältning*
- *Starka, smidiga och uthålliga muskler*
- *Ökad närvarokänsla*
- *Ett lugnare sinne*
- *Mer energi*
- *Centrering*
- *Tydliga gränser*

Yoga är hälsa för kropp o själ - väl mött på mattan!

Anne Nordlöf 070-309 55 57 anne@hjarterummet.nu
Sjövinden Hantverksmagasinet Spårgatan 1 1 tr. upp i hamnen Arvika