

YOGA



Hösten 2021

Höstterminen startar måndag 4/10

Jag ser framemot en höst med Dig o yoga!

HjärteRummet Yoga kommer fortsatt under hösten att erbjuda öppna yogaklasser, men med föransmälningar tills vidare.

Deltagarantalet är begränsat till 14 personer / yogapass.

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

Du kan boka dig **tidigast** 2 dagar innan aktuellt pass och **senast** 2 timmar innan passet. Om du vet att du fått förhinder och inte kan delta, vänligen meddela så snart som möjligt så att någon annan kan få tillgång till platsen. Vid färre än 2 anmälda så blir passet inställt.

Du tar med dig egen yogamatta, filt och vid behov en kudde, samt egen vattenflaska. (Kommer finnas engångsskydd att lägga under din matta.)

SCHEMA YOGAKLASSER

V.40-V.49

(uppehåll v.44 höstlov samt inställt pass onsdag kl.10 den 20/10)

Måndagar 17.30-18.45 samt

19.15-20.30

Onsdagar 10.00-11.15 samt

16.30-17.45

Klippkort 10 ggr 995:- 5 ggr. 550:- (personligt gäller 1 år) För er som redan köpt klippkort och p.g.a corona haft uppehåll, förlängs kortet efter överenskommelse.). Enstaka yogapass 150:-

TILLSAMMANS SKAPAR VI ENERGI, BALANS,STILLHET O MEDVETENHET

....så varmt och hjärtligt välkommen!

Jag, Anne Nordlöf är utbildad och certifierad Livsyogalärare 2012, av yogalärare Tomas Frankell, en av Sveriges pionjärer inom yoga. Tomas Frankell 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 immunförsvaret*
- *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
Hantverksmagasinet Spårgatan 1 1 tr. upp i hamnen Arvika***