



HjärteRummet YOGA

Sjövinden Hantverksmagasinet Spärgatan 1 Arvika

Yoga gör skillnad

Energi

Balans

Medvetenhet

5 års- jubileum!

Våren 2018

**Gratis prova på vecka 3! Måndag 15/1, Tisdag 16/1, Onsdag 17/1 kl. 18-19.15
hälsas nya intresserade hjärtligt välkomna att kostnadsfritt prova på ett yogapass!**

**Till dessa "prova på pass" önskar jag en föransmälan via sms eller samtal till:070-309 5557
senast kl. 17 samma dag. Ta gärna med om du har egen yogamatta, annars finns ett antal
att låna.**

**Om du inte har möjlighet att komma på någon av dessa tider för "prova på", så är du lika
välkommen att kostnadsfritt prova på ett pass i de öppna drop in yogaklasserna under
hela vårens schema.**

ÖPPNA YOGAKLASSER VÅREN 2018

SCHEMA START v.4 MÅNDAG 22/1-18 Yogaklasserna är öppna så nya
intresserade är alltid välkomna att komma på Drop in under våren på något av alla
yogapassen. Alla kan delta inga förkunskaper behövs. Schemat gäller fr.o.m 22/1-18 och
tillsvidare. Ev. avvikelser kan förekomma v.g. kolla hemsidan/mobilsvar. (**onsdagen 21 februari ingen yoga**)

Måndagar: kl. 18.00-19.00

samt kl.19.30-21.00

Onsdagar: kl.10.00-11.30

samt kl.16.30-17.30

HjärteRummet YOGA har i år 5 års-jubileum !

Vi hälsar nu så väl gamla som nya yogaintresserade välkomna till vårens yogaverksamhet 2018, på Sjövinden i Hantverkermagasinet nere i hamnen vid Kyrkvikens vatten!

Här erbjuder vi dig i dagsläget fyra öppna yogaklasser på två olika dagar o tider. Intentionen är att successivt utöka med flera klasser och tider. Tanken är att kunna erbjuda yogaklasser på olika tidpunkter såsom morgon/ förmiddag/ lunch /eftermiddag / kväll. Du kan välja mellan att betala per tillfälle eller att investera i ett klippkort som gäller på samtliga pass. Jag har ett antal mattor att låna på plats. Har du egen ta gärna med den. Har även yogamattor & väskor till bra pris.

Du kan även boka din plats : Anmäl med sms/ring/ maila på 070-309 55 57/ anne@hjarterummet.nu
Ange: Namn / tel. / vilket pass/ har matta alt./ låna matta.

Investering: 125:-/ gång Klippkort 10ggr./ 995:- 5ggr. / 550:- Personligt och gäller 12 mån

I anslutning till yogapassen finns för den som önskar plats för en liten stunds samvaro över en kopp yogithe .

Jag, Anne Nordlöf är utbildad och certifierad Livsyogalärare på Deva institutet av yogalärare Tomas Frankell , en av Sveriges pionjärer inom yoga. Tomas 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

På ett psykologiskt plan ger yogan:

- 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