

Yinyoga

Under våren kommer jag ha 4 st yinyogatillfällen.

Det är följande söndagar 17/3, 7/4, 28/4 och den 12/5. mellan 10-12 dvs 2 timmar.

Kostnad för de 4 gångerna är 1000:- och 1 gång 280:-.

Platsen är en varm och trevlig lokal på Brantingsgatan.

Eftersom det är en liten grupp och endast 10 platser behöver du anmäla dig.
Maila din anmälan till katarina@sonnesjo.se eller skicka ett sms till 073-5307710.

Du får adress och koder vid anmälan.

Mjuka kläder och yogamatta behöver du ta med dig.

Återhämtning 17/3

Den 17/3 njuter vi av en mjuk, stilla och återhämtande yinyoga och med hjälp av Tune Up bollar släpper vi på spänningar i sätesmusklerna. Passet avslutas med en yoganidra och en sankalpa.
Yoga nidra är en guidad meditation.

Tacksamhet 7/4

Den 7/4 blir ett pass för tacksamhet tillsammans med fokus på hjärtöppnande yinpositioner och lek med strap och höfter/lår samt avslutar med en tacksamhetsmeditation.

Loving kindness 28/4

Den 28/4 provar vi några mjuka energigivande qigongrörelser och landar mjukt in i yinyogans höftöppnande positioner.
Vi avslutar med en medkänsla/Metta meditation.

Surrender/acceptans 12/5

Den 12/5 väljer vi att tillsammans med yinyogans vilande positioner lyssna inåt och mjukt acceptera oss själva. Avrundar med en djupavslappande meditation.

Maila din anmälan till katarina@sonnesjo.se eller skicka ett sms till 073-5307710

Läs mer på www.katarina.sonnesjo.se