

YINYOGA

HÖSTEN -25

I vårt hektiska och stressiga samhälle törstar våra kroppar och vårt sinne efter inre och yttre frid. Denna yogaform bjuder in till att stärka kropp & själ genom vila, återhämtning och stillhet.

Yinyoga kan utövas av alla och anpassas till alla kroppar och individuella behov.

Yinyogan gör stela muskler smidiga, strama leder rörliga och ett rastlöst sinne mer stabilt.

Träningen är vitaliserande och ger hela vårt kroppsliga system välbehövad energi.

Syftet med yinyogan är att frigöra, lösgöra stagnationer och blockeringar i kropp och sinne.

Yin hjälper oss att förstå vilken kraft det ligger i stillheten!

Många idrottsutövare använder yinyoga tack vare dess skadeförebyggande effekter, förmåga till ökad prestation, påverkan på nervsystemet och magiska sätt att varva ner.

Klassen är strategiskt lagd på fredagseftermiddagen, för att stilla kropp & sinne inför helgen.

När: Fredagar, 15 tillfällen á 90 minuter

22 Augusti t.o.m. 28 November

Kl. 12:30-14:00

Plats: Fias Kraft & Hälsa, Flädervägen 2H, Nyköping samt **Live-ONLINE**

Kostnad på plats i Häsostudion: 4500 kr

Kostnad Live Online: 3000 kr

Kostnad för Häsoklubbare Live Online: 2250 kr

Drop-in-pris Online: 250 kr/tillfälle, IRL 350 kr/tillfälle

Klädsel: Sköna mjuka kläder utan hårda sömmar

ENDAST tre personer på plats med Fia, övriga med oss ONLINE

Anmälan är bindande och sker till Fia: fia@krafthalsa.se

Maila in dina kontaktuppgifter i samband med din anmälan.

Betalning: Fakturering med sista betaldag 31 Juli.

Om uppdelad betalning, meddela vid bokning!

Det går också utmärkt att anlita mig individuellt samt för enstaka grupp- eller företagsevent.

