

YINYOGA

HÖSTEN 2026

I vårt hektiska och stressiga samhälle längtar våra kroppar och sinnen efter lugn. Denna yogaform bjuder in till att stärka kropp & själ genom stillhet och närvaro.

Yinyoga passar alla - och anpassas efter din kropp och dina behov.

Den mjukar upp stela muskler, gör stela leder smidiga och ett rastlöst sinne mer stabilt.

Träningen är vitaliserande och ger hela systemet ny energi.

Syftet är att frigöra spänningar och lösa upp stagnationer i både kropp och sinne.

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

Många idrottsutövare använder Yinyoga som komplement för återhämtning, skadeförebyggande effekt och ökad prestation.

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

När: Fredagar, 15 tillfällen á 90 minuter
21 augusti - 27 november
Kl. 12:30-14:00

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

På plats i Hälsostudion: 4500 kr

Live Online: 3000 kr

Live Online (Hälsoklubben): 2250 kr

(Drop-in: 250 kr online, 350 kr på plats)

Klädsel: Sköna mjuka kläder utan hårda sömmar

ENDAST tre personer på plats med Fia - övriga deltar ONLINE

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

Ange dina kontaktuppgifter vid anmälan.

Betalning: Fakturering, sista betaldag 31 juli.

Om uppdelad betalning - meddela vid bokning.

