YINYOGA

VÅREN 2026

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 välbehövd 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, 14 tillfällen á 90 minuter
9 januari t.o.m. 24 april (Påskuppehåll: 3/4 + 10/4)
Kl. 12:30-14:00

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

På plats i Hälsostudion: 4200 kr
Live Online: 2800 kr
Live Online för hälsoklubbare: 2100 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 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 30 december.
Om uppdelad betalning, meddela vid bokning!