YINYOGA

VÅREN 2027

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
15 januari – 30 april (uppehåll 26 mars)
Kl. 12:30-14:00

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

På plats i Hälsostudion: 3995 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 30 december.
Om uppdelad betalning - meddela vid bokning.

