



Inspiration & Helande
i vardagen...

Inbjudan

Till Mjukyoga hösten 2010

Onsdagen den 15 september börjar en ny kurs i Mjukyoga.

Det här är en yogaform för dig som har ont i kropp och själ eller upplever stress och oro i din vardag. Den är också till för dig som behöver stöd och inspiration till att bli mer lyhörd inför egna behov och önsknningar. Eller kanske att Du enbart längtar efter en lugn plats att vila på, för vägledning och inspiration.

Kursen går över totalt 10 veckor, men med möjlighet att välja mellan 7 eller 10 veckor. Efter 7 veckor har vi ett uppehåll på 3 veckor innan vi avslutar kursen. Det här upplägget vill inspirera dig att träna ett yogapass på egen hand, för att om möjligt föra in yogan som en naturlig del av din vardag.

Jag har undervisat i Livsyoga/Mjukyoga i över 10 år. En yogaform som utgår från den klassiska Kundaliniyogan, men där jag lägger mer fokus på långsamhet och inkännande, andning och Medveten Närvaro (mindfulness). Det är en träning som förankrar dig inåt och därmed ger dig möjlighet att återfinna balansen mellan yttre krav och inre behov och förmåga.

Datum: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 24/11, 1/12, 8/12.

Dag och tid: Onsdagar kl 15.15 – 16.45

Plats: theYogaPlace, Kastellgatan 22, nära Linnéplatsen.

Kursavgift: 10 v – 1400 kr, 7 v – 1200 kr

Anmälan: margaretha.fw@telia.com eller 0300-71442

Varmt Välkommen!

Margaretha

