

Yoga behöver inte vara så märkvärdigt!

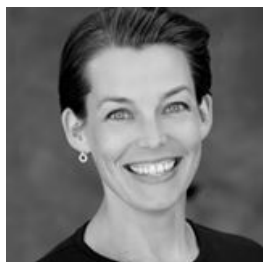
Det kan vara ett intensivt träningspass för både smidighet och styrka, men det kan också vara enkla rörelser i ett lugnt tempo. Du kan välja att träna yoga för att kunna gå upp i brygga eller stå på huvudet, men du kan också välja yoga för att komma till ro och bli lugn.

Dels blir det litegrann vad du gör det till, men framför allt kan du välja en yogaform som ger dig det du vill ha!

På Träningskliniken har vi både lugnare och mer fysiskt krävande pass.

Hälsa-Yoga (Mindfulness + MediYoga)

- **Mån kl.17.15** (45 min) - sittande på stol och liggande på golv
- **Ons kl.10.10** (50 min) - sittande på stol, stående och liggande på golv



Hälsa-Yoga är ett lättare yogapass där vi med lugna mjuka rörelser fokuserar på nedvarvning och återhämtning. Passet är mycket bra vid problem med sömnen, oro/nedstämdhet, stress eller smärta samt för att mjuka upp rygg/axlar/nacke.

Hälsøyogan är till största delen ett sittande pass. Det enda du behöver är följsamma kläder. I träningsalen lånar du matta, filt och ev stol. Mobiltelefon behövs inte. Instruktor HT -17: Susanna Wanselin

Yoga

Tors kl.19.20 (60 min)
Instruktör Lisa Adolfsson



Sön kl.17.30 (60 min)
Instruktör : Anna-Karin "AKO" Lewerin



Vår "träningssyoga" är poweryoga (med ursprung i Ashtanga-yogan) och innehåller positioner och sekvenser för ökad rörlighet, styrka och avslappning. Både nybörjare och mer erfarna yogautövare är välkomna!

Våga yoga med oss på Träningskliniken!