

YOGA WORKSHOP

Deep rest - Sinnesro



Lörd. 3 okt kl.09.30-12.00 med Hanna Flordal
På Ego Storgatan

Välkommen till en klass där du får fylla på med ny kraft och energi. Med hjälp av yinyoga, restorative yoga och meditation får du en chans till djup avslappning och återhämtning.

Fokus ligger på stillhet, närvaro och tålmod för mental vila och inre ro. Här får du en chans att vila och landa i kropp och sinne.

Vi stöttar upp varje position med klossar, bolster och filter. Klassen består av ett fåtal positioner där vi stannar upp till tio minuter. Du kommer bli guidad så du får grunda dig ordentligt i kropp och själ, samtidigt som tid ges för reflektion och vila. En lugn och mjuk klass där stillheten och tystnaden få skapa en känsla av trygghet, ombonat och varmt. Som en kokong av stillhet.

Efter klassen som är ca 2 timmar kommer det finnas tid för reflektion och frågor samt lättare fika. Ta med en handduk eller filt samt något att ha över ögonen.

Varmt Välkommen!
Hanna

295 kr för Egomedlemmar, plus ett klipp för klippkortskunder, övriga 450 kr.
Anmälan genom betalning i receptionen. Begränsat antal platser.