



BREATHE

NYA KURSER Hösten 2016

VARMT VÄLKOMNA TILL SHRI YOGA STUDIO EN OAS I HJÄRTAT AV VACKRA ALINGSÅS

Mitt namn är Magdalena Lagerström, en livsnjutande entreprenör med tre mantran som jag ständigt återkommer till – passion-livskraft –glädje. När jag gör något som jag är passionerad av ger det en enorm livskraft som ger en otrolig glädje. Jag vill dela med mig av den energin och alla de fantastiska verktyg som yogan gett mig och ger mig på livets resa för att utvecklas och må så bra som möjligt.

Jag är utbildad och certifierad både barnyogalärare och vuxenyogalärare. Har en RYT 500h i ISHTA Yoga, 95 h barnyoga Kids Yoga Foundation, utbildad Andnings instruktör Medveten Andning, utbildad inom YIN ISHTA samt ISHTA Restorative yoga. Gått assisterings kurser, terapeutisk yoga med Sundari Lucey och studerat Anusara Yoga med Anja Bergh 200 h. Även utbildningar för att bygga skonsamma sekvenser och studerat för många internationella lärare för att lära mer. Även utbildad regndroppsmassör. ISHTA yoga är inte en yogastil utan en yogatradition där tre vetenskaper från Indien: hatha (läran om motsatsbalans och kraft), tantra (läran om energi) och ayurveda (läran om individuell balans) integreras för att individer ska kunna hitta bästa möjliga balans i liv och leverne, grundat på individens förutsättningar och unika sammansättning.

Under flera år har jag nu fått möjlighet att dela med mig av mina erfarenheter och guida människor under sin yogastund vilket jag älskar.

Jag jobbar med företag och organisationer och brinner för vårt skolyogaprojekt för att stärka varenda unge. Vill du att jag kommer till ditt företag eller din arbetsplats eller din skola kontakta mig gärna.

Jag jobbar också med flera klienter privat både med yoga och med andning. Hoppas få dela många fina stunder med dig.

Nedan följer ett förslag på kursprogram.

Beroende på intresse kommer jag återkoppla till dig efter anmälan om kursen blir av. Du kan också köpa klippkort som du kan använda i mån av plats.

Ser fram emot en härlig sensommar och höst i yogans tecken.
En livsbejakande stund för att utforska kropp, sinne och ge utrymme för själen
att dansa sin vackraste dans...

Varm yogakram Magdalena

PROVA PÅ:

Torsdag 18/8

17.00-17.45 Mjuk yoga & Andning

18.00-19.00 Yin yoga & Restorative Yoga

19.15-20.15 Flöde med avslut i avslappning

NY FANTASTISK KURS

FÖRBÄTTRA DIN HÄLSA - BLI MEDVETEN OM DIN ANDNING

4 tillfällen

28 dagars andningsträning med en relaxator.

Modell som en visselpipa ☺

Medveten andning syftar till att öka förståelsen för hur viktig andningen är för vårt välbefinnande, lära dig skillnaden på bra och dåliga andningsvanor samt ge enkla verktyg för att förbättra din andning.

Kursen vill göra dig medveten om dina andningsvanor i vardagen och börja träna din andning med hjälp av en relaxator ett andnings träningsredskap, lättast på markanden som kan hjälpa dig ifrån många hälsoproblem. Relaxatorn fungerar som så att den ger en långsammare, mer rytmisk, djupare andning, förlänger utandningen och därmed ökar avslappning och syresättning. Att andas rätt är det effektivaste sättet att förbättra sin hälsa på för att uppleva större harmoni, glädje och mer energi.

Kursupplägg:

4 tillfällen

75 minuter i SHRI yogastudio

Teori och praktiska övningar och diskussioner

Du tränar med relaxatorn under 20-30 minuter hemma varje dag i 28 dagar

Sms kontakt för att det skall bli gjort

Reflektioner i din vardag kopplat till andning

Minst 6 deltagare

Vad ingår i kursen?

Relaxator värde 300:-, 28-dagars träningsprogram

Välmåendetrappan, 3 lärorika träffar, praktiska övningar, andnings coaching sms kontakt. Du andningstränar hemma mellan kurs tillfällena.

Kursinnehåll:

Vecka 32 - Upplägg, 28-dagars Medveten Andningsträning, Välmående trappan, lär känna din andning, praktisk träning, avslappning

Vecka 33 - Andningsrelaterade hälso- problem och sjukdomar, praktiska övningar, avslappning - återhämtning

Vecka 34 - Sambandet mellan andning, tankar och känslor. Kroppshållningen kopplat till andning, praktisk träning, avslappning - återhämtning

Vecka 36

Hur kan jag fortsätta på egen hand, återkoppla till välmående trappan, praktiska övningar, avslappning och återhämtning

Måndag 8/8

Måndag 15/8

Måndag 22/8

Måndag 5/9

Tid: 18.00-19.15

Investering: 2000:- inkl. relaxator värde: 300:-

- Har du sömnproblem eller snarkar
- Går din hjärna ofta på högvarv
- Har du låg energi
- Problem med luftrör, täppt näsa eller astma
- Högt blodtryck
- Värk

Står du i ett vägskäl, sjukskriven eller har andra hälsoproblem som du kanske haft under lång tid eller bara är nyfiken på vad andningen kan göra för dig för att må bättre – prova vad andningsträning kan göra för din hälsa.

Jag har arbetat med astmatiker som levt på mediciner under många år som minskat och i samråd med läkare har vissa slutat äta dessa, klienter med högt blodtryck som reglerats till normala nivåer, panikångest som är som bortblåst, snarkningar och bettskenor som nu kan ligga kvar i byrålådan alla dessa positiva effekter genom HUR du andas. Hoppas du vill medverka på denna unika kurs som borde vara en receptlagd kurs från din läkare .

Fantastiskt omtyckt kurs:

ANDNING & ÅTERHÄMTNINGSKURS

Steg 1 Du går alla tre tillfällena

Tid: 18.00-19.15

Torsdag 25/8 Torsdag 1/9 Torsdag 8/9

Jag vill inspirera dig att andningsträna – för bättre folkhälsa!

Har du högt blodtryck, snarkar, sover dåligt, värk i kroppen, känner dig deppig, sjukskriven dåligt med energi, astma – ge dig denna kursen.

Många av oss andas på ett sätt som har stort utrymme för förbättring. De vanligaste problemen är att vi andas genom munnen, högt uppe i bröstet, snabbt, oregelbundet och orytmiskt – vi suckar, hostar, snorar, snörvlar, harklar, snarkar. Allt detta är andetag, som i allra högsta grad är oregelbundna. Bli medveten om din andning och den förbättringspotential som finns för större harmoni, mer energi och bättre hälsa. Kursen har nu haft över 200 deltagare under 2013 & 2016 och jag har fått en otrolig positiv feedback på denna kurs. Både teori och praktiska övningar, Hoppas du vill delta och investera i dig själv för att må så bra som möjligt.

INVESTERING: 700:-

KURS 1

SHRI YOGA DYNAMISKT

Flow and relax

TISDAGAR 17.30-18.30

Vecka 34 - 49

Ej v. 44

15 tillfällen

SHRI yoga dynamiskt är en klass för både nybörjare och tidigare yogisar där du guidas genom stunden med sköna rörelser som ökar flexibilitet, rörlighet och mentalt fokus och du ökar din kroppsmedvetenhet. Lite fler rörelser stående som skiljer SHRI Yoga mjuk passen från detta SHRI yoga dynamiskt. Rekommenderar att gå en introkurs/andningskurs innan men du kan delta även om du inte yogat så mycket tidigare om du söker en klass med lite mer rörelser & flöde. Finns det plats får du gärna komma och prova. Avslutas med en skön avslappning där jag vissa klasser använder underbara aroma oljor.

INVESTERING: 1800:-

KURS 2

SHRI YOGA FORTSÄTTNING

TISDAGAR 18.45-20.15 90 minuter

Vecka 34 - 49

Ej v. 44

15 tillfällen

Fortsättningsgrupp för dig som vill ha lite mer utmaningar, klassen är lite mer fysisk än övriga klasser och kan innehålla någon asanas som får skrattet att bubbla. Denna klass kan ibland avslutas med en restorative övning vidare in i en skön avslappning där jag vissa klasser använder underbara aroma oljor.

Även om du inte yogat med mig tidigare kan du delta på denna klass om du har yogavana. Vissa klasser avslutas med meditation.

INVESTERING: 2100:-

KURS 3

SHRI YOGA MJUK

ONSDAGAR 17.15-18.15

V. 34-49

Ej v. 36,37,40,44

12 tillfällen

Mjuk yoga både för nybörjare och tidigare utövare. En stund som ger lite extra guldkant på tillvaron. Mjukt och lugnt utforskar vi kroppen genom olika rörelser och möter den där den är för dagen. Avslutas med en skön avslappning där jag vissa klasser använder underbara aroma oljor.

Lite fler rörelser än Andning och Återhämtning och skiljer sig från Yin Yoga och Restorative yoga klasserna.

INVESTERING: 1440:-

KURS 4

MJUK YOGA MED AVSLUT I

RESTORATIVE YOGA=

Stressreducerar, får igång /återställer energin i kroppen, stimulerar/lugnar organ, lugnar sinnet vilket skapar avslappning. Du använder olika hjälpmedel i form av bolster, filter och klossar för att komma ner i djupavslappning och släppa på spänningar. LOVE

ONSDAGAR 18.30 - 20.00 90 minuter

V. 34-49

Ej v. 36,37,40,44

12 tillfällen

Du erbjuds 90 minuter med mjuka rörelser som inledning och fokus på att bli medveten om din andning och dess fantastiska påverkan på vår hälsa. Du guidas sedan in i några magiska restorative övningar där du vilsamt skapar bästa förutsättningar för djupavslappning som gör att stress och spänningar lämnar där du ibland får lite sköna aroma oljor masserat på din panna. Du tar dig från studion sedan men ny energi och lust på livet ett lugnt sinne, ro i själen och ett hjärta som ler... Har du gått Andning & Återhämtning steg 1 är detta en super duper bra fortsättning.

INVESTERING: 1680:-

KURS 5

SHRI YOGA MORGON Dynamisk

TORSDAGAR 8.00-9.00

Vecka 34-49

Ej vecka 37,44, 46

13 tillfällen

En skön yoga morgon som ger dig en magisk start, redo för att möta en ny vacker dag. Klassen är mer lik de dynamiska klasserna men där vi tar hänsyn till att det är en morgonklass.

Rekommenderar att gå en introkurs/andningskurs innan alternativt att du provat på att yoga

tidigare men du kan självklart gå kursen om du är nybörjare och gillar lite mer flöde. Finns det plats får du gärna komma och prova. Avslutas med en skön avslappning där jag vissa klasser använder underbara aroma oljor.

INVESTERING: 1560:-

KURS 6

SHRI YOGA MJUK

TORSDAGAR 9.45-10.45

Vecka 34-49

Ej vecka 37,44, 46

13 tillfällen

Mjuk yoga både för nybörjare och tidigare utövare. För dig som är pensionär, sjukskriven eller kanske har ledig dag är stunden guld värd att inleda torsdagarna under hösten med denna härliga kurs. Avslutas med en skön avslappning där jag vissa klasser använder underbara aroma oljor. Du kommer också få prova på Yin Yoga och Restorative yoga under terminen. Pensionärer och långtids sjukskrivna har 20% rabatt på denna kurs.

INVESTERING: 1560:-

KURS 7

YOGA FÖR MÄN

FREDAGAR 16.30-17.30

Vecka 34 - 43

Ej 37

9 tillfällen

Här har du chans att prova på att yoga. Kanske helt nytt för dig - du är inte ensam. Yoga handlar om att öka rörligheten, flexibiliteten både fysiskt och mentalt och ger fantastiska verktyg för att möta livets alla utmaningar och möjligheter. Vissa klasser avslutas med en riktig Rolls Roys restorative övning för att ladda om batterierna.

INVESTERING: 1200:-

KURS 8

GRÄFSNÄS

MÅNDAGAR 18.00-19.15

Vecka 38-45

8 tillfällen

Självklart fortsätter kurserna i härliga Gräfsnäs om det finns intresse! Här har du möjlighet att prova på om yoga kan vara något för dig. Starta veckan på ett skönt sätt med ny kraft. Både för nybörjare och tidigare yogautövare. Du bjuds på en blandning av flöde, återhämtning och ibland några yin yoga övningar.

INVESTERING: 1200:-

KURS 9

YIN YOGA & RESTORATIVE YOGA

SÖNDAGAR 17.30 -19.00

Vecka 39-48

Ej 42,46

8 tillfällen

Yinyoga är ett komplement till de dynamiska yogaformerna som skapar värme, kraft, styrka och muskulära förändringar i kroppen. Yin yogan består utav få rörelser sittande eller liggande som du håller passivt, under ca. 3-5 minuter. Då positionerna hålls under en längre tid finns utrymme för eftertanke, reflektion och närvaro träning. Du påverkas på flera plan både fysiskt, mentalt och känslomässigt. Du övar på att tillåta stunden precis som den är utan att utesluta någon del av upplevelsen. Områden vid höfter, ljumskar och nedre delen av ryggen är de som positionerna främst syftar till men hela kroppen påverkas. Smidighet och rörlighet ökas samtidigt som de inre organen och kroppens energi kanaler påverkas. Yin

yogan är stillsam då musklerna får slappna av och bindväven det som omger muskler, leder organ stimuleras. Yin yoga är en effektiv metod för att minska på spänningar, stress och stelhet i kroppens vävnader och öka cirkulation och respiration samt skapa lugn i sinnet. Jag är utbildad inom ISHTA Yin yoga där vi använder en hel del hjälp medel i form av band, klossar, bolster för att stötta kroppen på bästa sätt. Ser fram emot att få dela med mig av dessa fantastiska verktyg för att släppa på spänningar både i kroppen, mentalt och känslomässigt. Avslutas med meditation och djup avslappning där jag vissa klasser använder sköna aroma oljor.

RESTORATIVE YOGA=

Stressreducerar, får igång /återställer energin i kroppen, stimulerar/lugnar organ, lugnar sinnet vilket skapar avslappning. Du använder olika hjälpmedel i form av bolster, filter och klossar för att komma ner i djupavslappning och släppa på spänningar. LOVE Du vandrar sedan ut från studion med leende på läpparna och ett leende hjärta.

INVESTERING: 1150:-

KURS 10

LÄR DIG MEDITERA

SÖNDAGAR 19.15-20.30

Vecka 39-48

Ej 42,46

8 tillfällen

En ny kurs där jag vill dela med mig av ISHTA yogans fina tekniker för att träna, lära, förstå meditation.

Det är lite teori och praktiska övningar. Steg för steg tar vi oss mot att meditera i 18 minuter sista veckorna av kursen och får ta del av alla de positiva effekter som meditation har.

Klippkort:

8 tillfällen = 1200:-

60 minuter 120:-

Drop in - 150:-

75-90 minuter 140:-

Drop in - 180:-

Privat yoga: 800:-

Andning och Återhämtning 3 tillfällen privat med sms kontakt under

28 dagar: 2000:- inkl. relaxator värde 300:-