



Tillfälle 1

Rörelse

Alignment och Seven segments - Vad är det? Det kommer vi nosa på under denna stund. Vi pratar om de vanligaste positionerna inom Hatha yoga "Asana", dess syfte och hur vi kan modifiera dem så det passar just dig nu i livet för att skapa mer utrymme för andningen och mindre stresspåslag. Du kommer prova på olika mini program för olika behov där du kommer kunna spela in passen och ta med dem hem sedan.
Det är både teori och praktiska övningar.

Tillfälle 2

Andning

Här fokuserar vi på kraften i vårt andetag, denna livgivande gåva. Jag berättar om hur andningen påverkar vår hälsa och vad som händer anatomiskt. Jag delar med mig av erfarenheter om den otroliga möjlighet vi har att förändra ohälsa till bättre hälsa bara genom HUR vi andas. Vi kommer att prova olika andnings tekniker / pranayama och du finner säkert någon som kommer bli din favorit att praktisera vidare med hemma.
Dynamiskt yoga pass med tidigare kunskap och andning flätas samman sedan i ett skönt yoga pass.

Tillfälle 3

Återhämtning

Vi kommer fokusera på vad restorative yoga är samt yoga nidra yogisk sömn och hur dessa kan hjälpa som stresshantering. Återhämtning är de nya svarta men många av oss behöver träna på det för att få in de naturliga små pauserna i livet.
Vi pratar lite om hur hjärnan påverkas av stress men också av återhämtning.
Tänk att vi kan VILA oss i form, VILA oss till en god hälsa.
Lång Restorative yoga klass och Yoga Nidra.

Tillfälle 4

Meditation

Vad är meditation och hur gör man? Vad händer när vi mediterar?
Vissa tycker det är lätt att meditera vissa tycker det kan vara mer utmanande. Precis som du övar, tränar på andra saker är det likadant med meditation det är träning och något som alla kan göra och som är bra för alla. Du får lära dig grundtekniker för att komma igång. ISHTA DIKSHA är en teknik som leder dig först in i kroppen genom fysiska övningar Rörelse /Asana. Nästa steg är fokus på Andningen/Pranayama vidare till att du använder en visualiseringsteknik/Kriya för att uppnå prathyahara där sinnena vänds inåt mer och mer. Slutligen sitter vi tysta i 18 minuter för att uppleva samadhi att vara fullständigt i nuet. Som avslutning vilar du ner i Savasana och vi rundar av med några rörelser

Pratyahara Dharana Dhyana Samadhi
Sense withdrawl Focused concentration Effortless concentration Universal conention