



# BREATHE

**NYA KURSER VÅREN 2018**

Här följer nu ett förslag på kursprogram med många härliga kurser våren 2018. Du bokar dig på min hemsida:

[www.shriyoga.se](http://www.shriyoga.se) tryck på BOKA TID knappen så ser du kurserna.

Du kan också köpa klippkort som du kan använda i mån av plats.

En livsbejakande stund för att utforska kropp, sinne och ge utrymme för själen att dansa sin vackraste dans...Hoppas du vill yoga med mig.

## **PROVA PÅ ATT YOGA MED MIG:**

### **Måndag 15 Januari 2018**

#### **17.00-17.45**

Mjukt och Återhämtande. Perfekt om du kanske är sjukskriven eller bär på mycket inre stress eller om du bara känner att du vill ha ett skönt lugnt yogapass.

#### **18.15-19.00**

Yin Yoga och Restorative yoga och kort meditation

#### **19.15-20.00**

Lite mer flödande sekvenser med avslut i skön avslappning.

## **KURS 1**

### **SHRI YOGA MJUK**

#### **Måndagar 17.15-18.15**

**Kursen pågår v.6 - v.20**

**Vecka 13 ingen yoga**

**Vecka 14 yoga onsdagen den 4/4**

**14 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: 1820:-**

## **KURS 2**

### **MJUK YOGA, YIN 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, filtar och klossar för att komma ner i djupavslappning och släppa på spänningar.

LOVE

**Måndagar 18.30 - 20.00** 90 minuter

**Kursen pågår v.6 - v.20**

**Vecka 13 ingen yoga**

**Vecka 14 yoga onsdagen den 4/4  
14 tillfällen**

Du erbjuds 90 minuter med mjuka rörelser som inledning för att släppa på lite fysiska spänningar. Därefter tar vi oss vidare in i några yin yoga positioner där man håller positionen 3-5 minuter. 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: 2100:-**

## **KURS 3**

### **SHRI YOGA Flow & Relax**

**TISDAGAR 17.30-18.30**

**Kursen pågår v.6 - v.20**

**Vecka 13 ingen yoga**

**Vecka 18 yoga onsdagen den 2/5  
14 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 än på mjuk yogan. 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: 1820:-**

## **KURS 4**

**SHRI YOGA Flow& Relax** (Fortsättning)

**TISDAGAR 18.45-20.15** 90 minuter

**Kursen pågår v.6 - v.20**

**Vecka 13 ingen yoga**

**Vecka 18 yoga onsdagen den 2/5**

**14 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 i vissa klasser använder underbara aroma oljor.

Även om du inte yogat med mig tidigare kan du delta på denna klass.

**INVESTERING: 2100:-**

## **KURS 5**

**SHRI YOGA MORGON**

**TORSDAGAR 8.00-9.00**

**Kursen pågår v.6 - v.20**

**Vecka 13 & 19 ingen yoga**

**13 tillfällen**

SHRI yoga morgon pass ger dig en skön 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 självklart kan du delta i klassen om du vill ha lite mer flöde. Avslutas med en skön avslappning där jag vissa

klasser använder underbara aroma oljor.

**INVESTERING: 1690:-**

## **KURS 6**

### **SHRI YOGA MJUK**

#### **TORSDAGAR 9.45-10.45**

**Kursen pågår v.6 - v.20**

**Vecka 13 & 19 ingen yoga**

**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 har 20% rabatt på denna klass.

**INVESTERING: 1690:-**

## **KURS 7**

### **YOGA FÖR MÄN**

#### **FREDAGAR 16.30-17.30**

**Kursen pågår v.8-16**

**Ej vecka 13**

**8 tillfällen**

Prova du med. Kanske helt nytt för dig – du är inte ensam. Men du är i gott sällskap där alla varit nybörjare men många som har fortsatt vilket är fantastiskt. 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**

### **YIN YOGA / RESTORATIVE YOGA**

**SÖNDAGAR 18.00 -19.30**

**Kursen pågår v.8-16**

**Ej vecka 13**

**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 fysiskt, mentalt och känslomässigt. Avslutas med restorative yoga, djup avslappning där jag vissa klasser använder sköna aroma oljor.

**INVESTERING: 1200:-**

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 och stress. LOVE

# KURS 9

## NY ANDNINGSKURS

### ANDNING & ÅTERHÄMTNINGSKURS Steg 1

**Du går båda tillfällena**

Tid: 18.00 - 19.15

Tisdag 23/1

Måndag 29/1

Jag vill inspirera dig att andningsträna - för bättre folkhälsa! 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. Eller så håller vi andan när vi koncentrerar oss, ex. framför datorn eller när vi blir rädda och långsamt sker en försämring av vår hälsa. Bli medveten om din andning och den förbättringspotential som finns för större harmoni, mer energi och bättre hälsa. Kursen har nu haft över 300 deltagare och jag har fått en otrolig positiv feedback på denna kurs. Hoppas du vill delta och investera i dig själv för att må så bra som möjligt.

Både teori och praktiska övningar. Alla kan delta. Har du sömnproblem, snarkar, sömnapné, stressad, utmattningssymtom, sjukskriven, ångest, oro, deppig, värk och smärta, högt blodtryck, astma - kursen är verkligen en investering.

**INVESTERING: 450:-**

*Om du undrar vad det är för yoga du går på ☺*

*Ja, en livsbejakande yogaform som skall få dig att glittra och må bra på livets resa där jag kombinerat det som jag älskar från olika traditioner och lärare som jag mött. Jag är utbildad och certifierad både barnyogalärare och vuxenyogalärare. Har en RYT 500h inom ISHTA YOGA, utbildad även i Anusara yoga, 95 h barnyoga Kids Yoga Foundation, utbildad Andningsinstruktör Medveten Andning, utbildad inom YIN ISHTA samt ISHTA Restorative yoga steg 1 & 2. Gått assisteringskurser, terapeutisk yoga med Sundari Lucey. Även utbildning 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.*

*Ser fram emot att dela med mig av yogans fina skattkista och hoppas du vill yoga med mig och ta del av allt det härliga som jag får möjlighet att lära mig,*

*allt för att må våra bästa liv .Det är aldrig försent att börja. Stel, supertressad, värk, utmattad yogan finns faktiskt för alla bara vi vågar möta kroppen där den är i stunden och anpassa yogan till där du är – det är en av mina uppgifter att inspirera dig att finna den.*

*Hoppas vi möts på yogamattan.  
Varma Hälsningar Magdalena*

## **PRISER VÅREN 2018**

**1 timma = 130:-**

**75 minuter och 90 minuter = 150:-**

Totalt kurs pris ser du vid varje kurs.

Har kursen startat och det fortfarande finns plats kvar och du vill haka på bara maila mig så ser vi vad du ska betala.

**Drop in :**

**1 timma = 150:-**

**75 minuter och 90 minuter = 170:-**

**8 kort = 1300:-**

Du kan bara boka dig på kurser som startat om du har klippkort.

Privat yoga och Andning se på hemsidan eller maila mig för mer info:

[info@shriyoga.se](mailto:info@shriyoga.se)