

Onlinekursen hösten 2020



Foto: Miquel Angel Dora

Yoga hemifrån i höst!

Bowspring, Andning &
Meditation Online!

Vi ses via Zoom.

Anmälan / mer Information:

info@miaeyoga.com / 070 7945523

Sun Salutations for...

Vakna med solhälsning och
meditation 30 min

Onsdagar kl 7:00-7:30.

Start: 14 oktober

Bidrag med det du vill och
donationerna kommer att gå till olika
projekt och organisationer runtom i
världen.

www.miaeyoga.com

Basic Bow/Back to Basics

Lär dig grunderna för
Bowspringmetoden.

Hitta en öppen och dynamisk hållning
genom medveten rörelse, andning och
muskelaktivering som ger tonus till
bindväven och bidrar till smidighet,
balans och styrka, stärkt immunförsvar,
mentalt fokus och närvaro. Back to
Basics är både för nybörjare och för dig
som hållit på ett tag men vill gå igenom
grunderna för att låta dem förankra mer i
dig.

Måndagar kl 17:00-18:15

Start: 12 oktober

10 kurstillfällen 1500 kr

Ingår: pdf med teori, samt fritt tillträde till
meditationscirkeln.

Moving Now!

Bowspringinspirerad yoga. Mixed levels.
Vi använder Bowspringmetodens
principer för att utforska kropp och sinne
i balans, smidighet, styrka, tonifiering av
bindväv, kroppsmedvetenhet och
andning.

- en boost för immunförsvaret
- mentalt fokus
- känslomässig balans

- funktionell rörelse & hållning

- lugn och närvaro

Måndagar (ENG) 10-11:15 Start: 12 okt

Tisdagar kl 10-11:15 Start: 13 oktober

Torsdagar 18:30-19:45 Start: 15 okt

Dropin-klass 150 kr

10 klasser: 1200 kr

Ingår: Fritt tillträde till meditationscirkeln

Breathing Now!

Guidade andningsövningar för att släppa
på stress och spänningar. Andningen
som bro till mer tillit, lugn och närvaro.

Måndagar kl 18:45-19:45

Start: 12 oktober

1 tillfälle 200kr / 3 tillfällen 500kr

Egen session 400kr/1000 kr för 3 tillf.

Meditationscirkel

Guidade meditationer. Vi prövar på olika
grundtekniker för andning, fokus,
medveten närvaro och meditation.
Tisdagar och torsdagar 17:30-18:00

Start: 6 oktober

5 tillfällen 400 kr / 10 tillf. 700 kr

VÄL MÖTT! //Mia