

Eija Andelin

Mobil: 0767-872299

Mail: andelineija@gmail.com



PRANA I STRANA

KICK OFF 17 SEPTEMBER, 19:00 - 21:00
HATHA YOGA | MEDICINSK YOGA



HATHA YOGA 19:00 - 20:00 Hälleviksstrands Främjandets Lokal
På yoga mattan praktiserar vi grundläggande fysiska positioner, asanas. Denna termins kick-off fokuserar på andningen och klassiska asana serier samt positioner. Vi kommer att lösa upp blockeringar samt öka flödet av positiv energi.

PERFEKT KLASS FÖR DIG SOM ÄR NY-BÖRJARE ELLER FÖR DIG SOM VILL FÖRDJUPA DIG I GRUNDERNA.

Min dotter, Erika Erlando, kommer att gästspela hos oss på detta pass. Hon utbildar sig i en grundläggande 200h Teacher Training hos YogaYama i Stockholm. I November examineras hon som Hatha Yoga Lärare (Yoga Alliance).



MEDICINSK YOGA 20:10 - 21:00 Hälleviksstrands Främjandes Lokal
En meditativ yoga form som stimulerar kroppens självläkande förmåga. Det består av lätta, mjuka rörelser i kombination med andningsteknik.

ETT PASS FÖR SIG SJÄLV ELLER EN NATURLIG PÅBYGGNAD I DIN YOGA PRAKTIK.

Jag, Eija Andelin, Medicinsk Yoga Instruktör önskar er hjärtligt välkomna.
Namaste!

SCHEMA

| | VECKA: | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|----|----|--------|--------|--------|--------|
| DAG & TID: | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| TORSDAG 19:00-20:00 | KickOff | | | H-yoga | | | | | H-yoga | | | H-yoga |
| SÖNDAG 17:30-18:30 | Yoga | Yoga | Yoga | H-yoga | Yoga | Yoga | | | H-yoga | Yoga | Yoga | 15:00 |
| SÖNDAG 18:40-19:30 | M-yoga | M-yoga | M-yoga | M-yoga | M-yoga | M-yoga | | | M-yoga | M-yoga | M-yoga | 17:00 |

Pris: 40 kr per pass, 10-pass 360 kr.
Avgiften går oavkortat till Hälleviksstrands bastu projekt.

Jul
Yoga
med
Mingel

Vi träffas ca. 15 minuter innan i
HÄLLEVIKSSTRANDS FRÄMJANDETS LOKAL
www.halleviksstrand.se/framjandet/