

Livsyoga

Livsyoga är en mjuk och dynamisk yoga med fokus på medveten närvaro. Det betyder att vi använder våra sinnen till att se, känna och uppleva. Livsyoga kan innefatta många olika typer av yogapass, var och en med sitt specifika fokus, t.ex. att stärka immunförsvaret, vitalisera ryggen eller skapa centrering. Vi använder även andningsövningar, mantran och meditationer för att ytterligare balansera kropp och själ.

Några av yogans positiva hälsoeffekter är ökad stresstålighet, förbättrat immunförsvaret och matsmältning samt starka och smidiga muskler.



INFORMATION

TID: Torsdagar kl. 17.30-18.30

START: 7/2

PLATS: Mamita, Vikingagatan 29 (cirka 5 minuters promenad från tunnelbanestation S:t Eriksplan)

LEDARE: Mikael Wennberg

KOSTNAD: STAR-medlem 400 kr, Icke medlem i mån av plats 800 kr (8 ggr)

ANMÄLAN: Mejla din anmälan till:

star@stockholm.se

Avgiften sätts in på STAR:s pg 837 20-3 senast 31 januari. Uppge ditt namn, medlemskortsnummer, kurs och mobiltelefonnummer när du betalar.

Minst 10 st. deltagare krävs för att kursen/aktiviteten skall genomföras.

