



## Glad Yogahöst!

Välkommen tillbaks till en höst full av möjligheter till utövande, här följer informationen i kortformat, mer utförlig beskrivning finns på hemsidan.

### ➔ Extra-schema v. 34-35

Måndagar på Skimra – ingen föranmälan behövs – bara kom!

17.45-19.15 | Fysisk – alla nivåer

19.30-21.00 | Mjuk – alla nivåer

Onsdagar – kostnadsfri uteyoga i Lumaparken – ta med alla du känner!

18.00-19.00 | Blandad grupp – alla nivåer

### ➔ 2-dagars intro-kurs för nybörjare v. 35

Fredag 2/9 kl. 18.00-19.30 | Lördag 3/9 kl. 11-12.30 | Pris: 400 kr

Under introduktionshelgen får du lära dig grunderna i asana och pranayama.

Fysiska övningar varvas med andnings- och avspänningsövningar. Rörelserna vi gör syftar till att öka medvetenheten i kroppen, mjuka upp stelhet, öka cirkulation, styrka, balans och stabilitet. Den yogiska filosofin presenteras kort och pratar om vikten av att jobba individuellt, efter egna förutsättningar och behov.

Efter kursen är du väl förberedd att gå en nybörjarkurs.

### ➔ 2 dagars kom-igång-kurs för fortsättare v. 35

Lördag 3/9 kl. 08.30-10.15 | Söndag 4/9 kl. 08.30-10.15 | Pris: 500 kr

Hitta tillbaka till kroppen igen efter uppehållet. Vi jobbar med kroppens alla delar, mjukar upp, cirkulerar, väcker till liv, balanserar, värmer upp, utmanar lekfullt och – andas! En bra kurs för dig som yogat i andra traditioner eller som yogat minst en termin på Skimra

### ➔ Höstschema v. 36-50 – höstlovsuppehåll v. 44

Hela höstens kursschema ligger uppe på hemsidan. Alla kurser kostar 1960 kr, drop-in i mån av plats.



## ➔ **Höstens helgkurser**

Yoga Sūtra Studiegrupp v. 38 & v. 47

Lördag 24/9 kl. 10.00-16.00 | Lördag 26/11 kl. 10.00-16.00 | Pris: 600 kr/tillfälle

14-16 oktober: Yin, stillhet, närvaro\*

Fredag: 18-20 + mandelchai | Lördag & söndag: 8.30 – 10.30 + bovetegrötfrukost |  
Pris: 750

2-4 december: Återhämtning, andning, avslappning\*

Fredag: 18-20 + mandelchai | Lördag & söndag: 8.30 – 10.30 + bovetegrötfrukost |  
Pris: 750

26-30 december: Att integrera yoga i vardagen\*

Alla fem dagar : 8.30 – 10.30 + bovetegrötfrukost | Pris: 1100 kr

## ➔ **Höstlovsretreat**

Torsdag 3/11-5/11 – mer information inom kort!

## **Ser fram emot att se dig!**

Jenny