

Kundaliniyoga, dropin

Mån 6 sept, kl 18.30 – 20.15

Denna termin utgår vi från den synkronisitet som genomsyrar Universum, från det minsta till det största. Sacred Geometry, rymmer allt ifrån våra Dna strängar till galaxernas spiralform. Yoga är också geometri och passen innehåller cirklar, spiraler, vågor, linjer och vinklar som bidrar till effekterna av de olika övningarna. Vi landar djupt inom oss själva genom andning och meditation.

Pris: 10 kort/1600 kr, 5-kort/900 kr, dropin 200 kr

Mindfulnessyoga, dropin

Mån 6 sept kl 17 – 18

Mjuka och enkla yogarörelser med medveten närvaro och inkännande uppmärksamhet på kroppen och andningen. En meditativ, skonsam och varsam yoga, som alla kan vara med på, oavsett fysisk status. Efter yogan gör vi en längre kroppsscanning för att stärka medvetenheten om din kropp och lyssna till dess signaler.

Pris: 10-kort/1200 kr, 5 kort/650 kr, dropin 140 kr

Rygg yoga, dropin

Ons 1 sept, kl 17 - 18

Har du ont eller spänningar i rygg, axlar och nacke? Prova det här yogan! Passet inleds med långa djupa andetag. Denna rogivande och vitaliserande andning gör att du landar och kan släppa stressen. Med mjuka och enkla yogaövningar ökar du sedan rörligheten, cirkulationen och kan släppa spänningar i rygg, axlar och nacke. Passet avslutas med en guidad avslappning som ger inre lugn.

Pris: 10 kort/1200 kr, 5 kort/650 kr dropin 140 kr

Breathwalk, dropin

Tisdagar, kl 17-18.30

Breathwalk, eller yoga till fots, kombinerar det allra bästa: yoga, promenad och natur! Vi gör yoga-rörelser, promenerar med fokus på andning och mantra i kombination med steg och rytm som stillar sinnet. En långsam vandring där vi också tar in naturen med alla våra sinnen. Hur du går, din hållning och hur du håller blicken påverkar hur du mår. Passet avslutas med en meditation.

Pris: 140 kr/gång eller klippkort
Plats: Se info på min hemsida

Skogsyoga, dropin

Sön 3 okt kl 14 -15.30

Skogsyogan inleds med en långsam Mindfulnessvandring. Med medveten närvaro observerar vi under tystnad oss själva och utforskar naturen med öppna sinnen.

Vi stannar upp i Hopparebergets vackra pelarsal med träd. Där bjuder du in din kärlek till jorden, öppnar upp för glädjen och en djupare kontakt med Moder Jord. Vi gör ett mjukt, inkännande och jordande yogapass, där du får möjlighet att lyssna in vad du och din kropp behöver. Ett pass som hjälper dig att stå i din egen energi och känna dig integrerad och kärleksfull. Du får arbeta med ben, rygg, höfter och axlar på ett mjukt sätt där vi ibland använder träden som stöd i rörelserna. Vi öppnar för djupare andning och ljud för att stärka kontakten inåt.

Samling vid parkeringen i korsningen Mellbyvägen/Ringvägen vid Bohusledens etapp mot Högstad (strax ovanför brandstationen)

Pris: 140 kr/gång eller klippkort

**Breathwalk och Skogsyoga -
bekväma skor, varma och sköna
kläder för alla väder!**

Mediyoga för seniorer

Tors 9 sept kl 14-15

Enkla övningar sittande på stol för rygg, axlar och nacke, som ökar rörligheten, förbättrar sömnen och immunförsvaret. Andnings-, avslappningsövningar och meditation ingår också.

Pris: 10 kort 950 kr, 5 kort 500 kr, dropin 120 kr (prova på första gången 50 kr)



På Hälsovinden finns plats för max 8 deltagare så boka din plats på min hemsida eller via mail/telefon.

Samma klippkort kan användas på Mindfulnessyogan, Ryggyogan, Breathwalk och SkogsYogan.

Friskvårdsbidrag/checkar kan användas.

Håll utkik på min hemsida för ev ändringar på grund av Coronaläget.

För dig som vill träna yoga online, gå med i Hälsovindens onlineyoga på Facebook.

May Ingridsson



Diplomerad yoga- och meditationslärare sedan 1997 samt yogaterapeut, andningsinstruktör och certifierad coach.

Instruktör i Mindfulness, Breathwalk samt utbildad i Non Dual Therapy.

Jag erbjuder individuella konsultationer i MediYoga, Mindfulness, Non Dual Therapy samt coachingsamtal.



Hälsovinden ligger på Surbrunnsgatan 15 i Strömstad.



www.atmacenter.se
0730-23 84 40



Gilla oss på Facebook!



för Hälsa & Utveckling

Yoga, Mindfulness & Breathwalk! Hösten 2021



**Dropin yoga på Hälsovinden,
Surbrunnsgatan 15
Senioryoga på Folkets Hus
Breathwalk och Skogsyoga
utomhus !**

Varmt välkommen!