

Kundaliniyoga, dropin

Mån 17 jan, kl 18.30 - 20.15

Andning, vitalitet, flöde, skapande och läkande - vårens tema är Prana, vår livsenergi. Hur förvaltar du ditt andetag? Hur djupt kan du andas? Hur vital känner du dig? Ditt andetag vittnar om hur du har det, både fysiskt och mentalt. Med andningens kraft skapar du din hälsa. Vi landar djupt inom oss själva genom balanserade yogarörelser, andning och meditation.

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

Mindfulnessyoga, dropin

Mån 17 jan, 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 12 jan, kl 17 - 18

Har du ont eller spänningar i rygg, axlar och nacke? Prova det här yogan! Passet inleds med långa djupa andetag. En rogivande och vitaliserande andning gör att du landar och kan släppa stressen. Med mjuka och enkla yogaövningar ökar du 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

Tis 18 jan, kl 17-18.30

Breathwalk, eller yoga till fots, kombinerar det allra bästa: yoga, promenad och natur! Vi gör yogarörelser, 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

1:a sön/månad, kl 14 -15.30

Först en långsam Mindfulness-vandring. 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.

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

Pris: 140 kr/gång eller klippkort

MediYoga för seniorer

Ons 19 jan, kl 15-16

Enkla övningar för alla som vi gör sittande på stol. Stärkande för rygg, axlar och nacke. 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)

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

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 finns under våren i sjukhusets lokaler på Västra Hamngatan 12.



www.atmacenter.se
0730-23 84 40



Gilla oss på Facebook!



för Hälsa & Utveckling

Yoga, Mindfulness & Breathwalk! Våren 2022



**Dropin yoga på Hälsovinden,
Västra Hamngatan 12**

**Senioryoga på Skagerack
Breathwalk och Skogsyoga
utomhus!**

Varmt välkommen!