

INBJUDAN TILL YOGA VÅREN 2024

I november provade en grupp SPF:are yoga hos mig under 5 tillfällen. Här är några av deras kommentarer efteråt:

- *En positiv upplevelse, speciellt för kroppen men även för knoppen.*
- *Trodde aldrig att jag skulle kunna vara med på yoga... men det här var ju riktigt roligt.*
- *Njutningsfull upplevelse. Bra och professionell ledsagning in i yogans värld.*
- *Väldigt skönt för kroppen och ett härligt sätt att starta dagen på.*

Deltagarna önskade en fortsättning under 2024 och så här är våren upplagd.

PERIODER: Vårterminen delar jag upp i två perioder. Varje period består av sex veckor. Period 1 pågår vecka 4-9 och **Period 2 pågår vecka 12-17, startar alltså 19 mars.**

DAG och TID:

Tisdagar klockan 10.00 – 11.30

Jag är öppen för att ha en grupp även på onsdagar om intresse finns och minst 3 anmäler sig.

PLATS: Yogarummet i mitt hus på Rundelsgatan 27, Ljungbyhed. Allt vi behöver finns här, yogamattor, kuddar och filtar.
Max 6 deltagare/grupp.



PRIS: 600 kr. Betalning före kursstart, till bankgiro 622-7466 eller plusgiro 55 13 34-6. Swish går också bra till 0739328310. Säg till om du vill ha faktura.

FÖRHINDER: Om du av någon anledning har förhinder, hör av dig så snart du kan. Det kanske är någon på väntelista!

OM "MIN" YOGA:

Det finns många olika former av yoga nu för tiden och de former som jag utövar kallas för Satyananda Yoga och Yin yoga som har sina rötter i den klassiska yogan. Alla kan vara med på mina yogapass, i alla fall om du kan ta dig ner till – och upp från – ett golv. Du gör övningarna för DIN skull, utan prestation, efter DIN förmåga. Ju stelare du är desto större nytta har du av yoga – vilket gäller både män och kvinnor! Det är ett mycket bra komplement till andra mer fysiskt krävande träningsformer – men också för dig som behöver komma till ro och avslappning. Mina lektioner är 90 minuter och innehåller övningar och avslappningar som påverkar hela kroppen. Musklerna stärks, bindväven blir rörligare, balansen tränas och sådant som matsmältning och sömn kan bli bättre. Yoga kan även minska risken för demens.

ANMÄLAN: gör du via mejl till andrea.kalk15@gmail.com eller till 073 93 283 10.
Du får sedan en bekräftelse av mig.

Vi är ett gäng pensionärer men det är inget krav att vara pensionär eller medlem i SPF .
Alla är välkomna!

Vid färre än tre anmälda blir gruppen inställd.

PARKERING: Samåk gärna eftersom det kan bli trångt på gatan. Du kan parkera på min garageuppfart och på gatan, så länge ingen av grannarnas utfarter blockeras.

ÖVRIGT SOM ÄR BRA ATT VETA:

- Ha lediga kläder som du kan röra dig i, som inte sitter trångt. Skor används inte, du kan ha strumpor eller vara barfota.
- Undvik att äta allt för mycket 1-2 timmar före yogan.
- Det kan hända att hunden Iris är hos mig när vi yogar.
- Lägg gärna in mitt mobilnummer i din telefon så att du enkelt kan höra av dig om du blir försenad.



VARMT VÄLKOMMEN!

Andrea

Naturligt & Vis

Andrea Kalk
073-9328310
andrea.kalk15@gmail.com
www.naturligtochvis.se