

”Hip opener yoga”

17 mars 2012



Workshop på Moveri i Göteborg

Välkommen till en dag med ”Hip opener” Yoga, höftöppnaryoga.

Många av oss har ett stillasittande liv och blir därför ibland ganska stela i höfterna. Höftöppnar yoga förbättrar hela höftledens rörelseförmåga, vilket främjar både glädje och livskvalitet. Under denna dag kommer vi med hjälp av olika yoga och kroppsövningar att göra höfterna mjuka och rörliga.

Vi börjar dagen med övningar i kroppsmedvetenhet och balans för att på så sätt komma kontakt med kroppen. Sedan fortsätter vi med en rad andningsövningar. Eftermiddagen kommer vi att ägna en timme åt en speciell buddistisk rörelsemeditation för att avsluta dagen med ett fullständigt höftöppnarprogram i yoga.

Tid: 09.30 till 16.30 Pris: 875: - Plats: Moveri på Järntorgsgatan 12-14 vån 5

Anmälan senast den 1 mars 2012

Välkommen

Anurati Lüning

www.anuratiyoga.se

Certifierad internationell yogalärare och kroppsterapeut.

Maila mig gärna och tala om att du kommer. Hela kursavgiften inbetalads

senast **den 1 mars** på konto i Handelsbanken 6692 303039612