



YogaHelg

*Välkommen till en **prova-på-helg** med Yoga i olika former den 21 – 22 maj*

Norska Siw Aduvill guidar dig under helgen genom **olika former av yoga**. Vi provar bland annat på den mjuka Hathayogan, den fysiska Ashtangayogan och den roliga och smidiga Acro-yogan. Yoga i olika former är ett sätt att väcka livsenergierna i kroppen samtidigt som det ger en fysisk träning. De olika övningarna du lär dig under helgen kan du sedan träna själv och hålla kropp och sinne starka och vitala.

Till lunch bjuds det på rawfood & superfood i form av fräscha smoothies och quinoasallad samt en lite introduktion om vad rawfood & superfood är. Därefter fortsätter vi med eftermiddagspasset.

Siw Advuill har utövat yoga i 6 år och är en uppskattad yoga- och pilatesinstruktör i Oslo där hon frilansar som instruktör och PT. Med en bakgrund inom cirkusen var det inte långt till Acro-yoga, något som Siw verkligen gillar. Hon har provat på olika sorter av yoga och gått kurser i bland annat Ashtanga-, Hatha-, Iyengar-, Klassisk- och Acro-yoga i både Norge och i Australien.

Siw gör yoga till rolig och energigivande träning, både mentalt och fysiskt, något hon delar med sig av till sina deltagare under den här helgens workshop.

När? 21-22/5 kl 10.00 - 15.00

Var? Svartlå Sporthall

Lunch? Ingår

Medtages: Yogamatta alt. liggunderlag

Kläder: Bekväma träningskläder

Anmälan: Senast 1 maj

Deltagare: Max 15 st

Pris & Betalning

1.200 kr för hela helgen. 300:- betalas enligt överenskommelse vid anmälan och resterande 900:- på plats.

Anmälan

görs till halsa@friskasteg.se senast den 1 maj och betalningen senast den 3 maj. Obs! Anmälan är bindande.

Snabbhetserbjudande!

Anmäl dig och betalar in anmälningsavgiften på 300:- innan den 20:de april får du delta i yogahelgen för totalt 1.000:-

Frågor?

Kontakta Annika Berggren på 070 - 231 31 71, halsa@friskasteg.se eller Susanna Hellström på 076 - 839 78 55



Yoga och Meditation gör underverk för vår hälsa.

Namaste!