

# Lunchyoga på torsdagar kl 12-13

**19 torsdagar från 19/1 till 7/6**

(med helguppehåll 5/4 och 17/5)

Kundaliniyoga är en rolig och kraftfull yogaform, som samtidigt är rofylld och arbetar på djupet.

Våren 2012 gör vi varierande och roliga yogapass som vanligt. Fokus ligger på **Vitalitet i kropp och vila i sinnet**. Vi kommer således att varje gång utstuderat stänga av tankeverksamheten efter/även under de fysiska aktiva rörelserna/ställningarna.

## För vem lämpar sig lunchyogan?

Du kan ha gjort yoga förut eller är nybörjare. Du vill ge dig ett avbrott med både djupgående avslappning och förnyad kraft. Lunchyogan är idealisk för dig som är yrkesverksam i närheten av Slussen/Mariatorget. Yogan är avdragsgill som friskvård i ditt företag eller hos din arbetsgivare om ni tillämpar bidrag till friskvård hos er.

Yogan arbetar individuellt med oss; den som har hållit på en längre tid märker en mer uthållig förändring i kropp och sinne och den som är ny får en helhetsupplevelse från första stund. Vi gör olika pass varje gång och det är lätt att komma in i kundaliniyogan.

Marie H, deltagare på lunchyogan: "Längtar efter att yogan ska börja! För mig är yogan framför allt glädje och djup, oväntad avslappning. Efter yogan känner man sig lätt, fri och stark. Småsmärtor i armar och axlar, som man ju lätt får framför datorn, är som borttrollade. Lunchyogan på torsdagar är ett måste i min ofta stressiga vardag."

**Du som är ny kan prova på yogan den 19/1 eller senast 26/1. Kostnaden för provomgång är 50 kr (priset nedan justeras ner om du fortsätter). Antalet platser är begränsat, så anmälan före provomgångar är säkrast.**

**Anmälan:** Välkommen att mejla till adressen nedan eller ringa 08-327467 alt 070-6112777  
**Lärare:** Mari Vuorela  
**Plats:** YogaShakti, Timmermansgatan 10, T-Mariatorget  
**Pris:** 2250 kr inkl material, som du betalar till pg nr 6497047-8 innan kursstart (uppdelning möjlig efter överenskommelse). **Anmälan är bindande.**



Mari Vuorela  
yogalärare sedan 1994



Bågskytteställning som stärker nervsystemet och ger energi