

Kundaliniyoga våren 2024

18 torsdagar kl 19.00 - 20.30 från 18/1 till 30/5 via Zoom
(uppehåll skärtorsdagen 28/3 och Kristi Himmelfärdsdagen 9/5)

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

Vi har temat:

Yogans fem delar – kunskap och upplevelse av deras effekt för sig liksom tillsammans

Vårens yoga är på ett sätt en resa "back to basics". Vi fördjupar oss i yogans fem viktiga beståndsdelar, nämligen kroppsställningar (asanas), andning (pranayama), ljud (naad), handställningar (mudras) samt meditation (dhyana).

Dessa mycket gamla beprövade tekniker balanserar oss till en helhet där läkning av sinne och kropp sker. Vår yoga har som vanligt en högst andlig dimension där närvaro, kärlek och acceptans är det som är guidar oss. En balans mellan feminin och maskulin energi, enkelt uttryckt mellan mottagande/avslappning och struktur/aktivitet är viktig för att vi ska kunna leva stressfritt i vår vardag. Yogas olika delar är den mest kompletta tekniken för att åstadkomma detta, på alla plan; andligt, mentalt och fysiskt.

Detta är en fördjupningsyoga främst för vår nuvarande grupp, men även du med erfarenhet av Kundaliniyoga är välkommen.

Anmälan: Mejla eller ring gärna vid frågor.

Telefon: 070-6112777. Länken är densamma som förut och jag ska mejla den också innan start.

Lärare: Mari Vuorela

Pris: 2075 kr inkl material som du betalar till bankgiro nr 5411-4418 eller Swishar till 1235189253 innan start.

Det går också bra att dela upp betalningen, meddela bara först.

Varmt välkommen!



Mari Vuorela
yogalärare sedan 1994



Bilder från olika tidigare klasser

mari.vuorela@bredband.net
www.kundaliniyoga-sahej.se