

Yoga Workshop Serie 2019

Fra januar holder jeg en rekke målrettede workshoper for dere som har erfaring med yoga og vil finjustere din praksis. Hver serie kjøres i 4 uker der vi vil gå dypere inn i ulike posisjoner og sekvenser som er vanligvis funnet i mange yoga praksiser. **Onsdager fra 18:00 - 19:30**

Priser: 1 Serie - 1100 kr
 2 Serier - 2000 kr
 3 Serier - 2800 kr

Serie II - 13. mar - 3. apr - Yoga for Gutter!

Hvis du har tenkt å prøve yoga, men har nølt med fordi du tror at yoga er bare for damer, er dette din sjanse til å endelig få det til! Spesielt tilpasset for dere som driver med styrke, sykkel og løpetrening - dvs. sterke, men stive kropper



Serie III - 24. apri - 15. mai - Krigere/Stående stillinger

Finn styrke og balanse i beina og kjernen med denne serien av Warrior-sekvenser. Oppdag din indre kriger!



Serie IV - 5. juni - 26. juni - Inversjoner

Endre ditt perspektiv ved å gå opp ned! Lær hvordan du trygt kommer inn og ut av omvendte stillinger - skulder/hode/håndstående. **Passer for de som har rimelig sterk nakke og skuldre og god kroppsbeherskelse.

