



MEDICINSK YOGA

Mediyoga som den används idag är utvecklad från Kundaliniyogan, en mycket gammal yoga från Indien med inslag av grundläggande aspekter från ayurveda – en mångtusenårig medicinsk kunskap samt traditionell kinesisk medicin.

Övningarna vi gör ger oss ökad rörlighet, smidighet i hela bålen, höftleder, axlar, armar samt i vårt inre. Vi smörjer och frigör både vårt yttre och inre sanna jag. Hittar hem till oss själva, vår egen inre kloka vishet och kraft.

Om vi vill uppnå förändring i vårt yttre och inre krävs, som vid alla goda vanor, regelbundenhet, tålamod och engagemang.

Lokal: Livsgnistan, Karlslunds motionscentral

Gäddestavägen 7 – Örebro, Buss nr 7 stannar utanför

Tisdagar kl 16.00– 17.30

Börjar: 12 oktober 2021

Kostnad: 700 kr för 10 gånger

Ledare: Helena Hellström Medi Yoga Terapeut

Anmälan senast den 8 okt.

helenahellstrom59@gmail.com tel 070 659 2190

Avgiften betalas till: PG 921489-1 eller swish 123 216 8318, märk inbetalningen med "Yoga Örebro".

Varmt välkomna!