

Yoga

En Yogashala finns hos Njut av livets Spa och massage. Här har kursledare Inger Klasson yogaklasser.

Mobil: 073-358 02 60

E-post: inger.klasson@outlook.com

Yoga

Det finns två olika typer av yoga, en *Mindful yoga* som präglas av lugna, mjuka yogarörelser som stärker kropp och sinne men som också är avkopplande, kravlöst och sänker stress. I kombination med inslag av ett mindfult förhållningssätt med nyfikenhet, acceptans, tillit, tålamod och medsjälvkänsla.

Den andra är, *Hathayoga energy*, som är en mer fysiskt utmanande yoga där grunderna i den fysiska delen av yogan lärs ut, för kroppsligt och mentalt välbefinnande. Ett yogapass är ändå ett krav-och prestationslöst tillstånd där var och en utgår från sig själv och sin kropps förmåga.

Vid varje tillfälle fokuserar vi på andning, rörlighet, balans och styrka för hela kroppen i sköna flödande asanas (positioner).

Klassen präglas av närvaro, fokus, av att skapa balans i kropp och sinne mellan aktivitet och vila. Ingen tidigare erfarenhet av yoga krävs, men passar även dig som har yogat tidigare.

Yogaledare

Yogaledare, Inger Klasson, har lång erfarenhet av att leda och utöva yoga och mindfulness. Inger har behörighet att leda Mindfulnessbaserad Stresshanterings kurs, MBSR. Sedan femton år arbetar Inger som Friskvårdsterapeut och Certifierad massör, Beröringspedagog, Akupunktör med människors fysiska, psykiska och mentala hälsa. Genom fysisk aktivitet, Yoga & Mindfulness, Stresshantering, Kroppsbehandlingar och MI-samtal (motiverande samtal) kring livsstilsfrågor.

