HÄLSOHUSET I LIDKÖPING

Schema

Hösten 2023 v.35-49

Unikt utbud av välmående

För kropp, själ och tanke.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
08.15-09.25 **Mindful Yoga** *Sara* *Loftet*	08.15-09.25 **Yinyoga** *Sofia* *Loftet*	08.30-09.30 **Styrka & rörlighet** *Ingrid* *Loungen* ★	08.15-09.25 **Personlig träning i grupp** *Paolina* *Loungen*
08.30-09.30 **Puls & rörlighet** *Ingrid* *Loungen* ★		10.00-11.00 **Mammaträning** *Ingrid* *Loungen*	
11.30-12.00 **Lunch Sound** *Sara* *Loftet*	11.00-12.10 **Yinyoga** *Sofia* *Loftet*		11.00-12.00 **Meditation** *Lena* *Rosa*
		Nyhet 15.00-19.00 **Open space** *Fritt för alla* *Loungen*	
17.00-18.00 **Gravidyoga** *Linn* *Loftet*	17.00-18.10 **Healing med kristaller** *Liv* *Loftet*	17.00-18.10 **Yinyoga** *Sofia* *Loftet*	
18.30-20.00 **Yinyoga** *Sofia* *Loftet*	17.15-18.25 **Personlig träning i grupp** *Paolina* *Loungen*	18.30-19.40 **Yinyoga** *Sofia* *Loftet*	18.30-20.30 **Asthangayoga** *Maria* *Loftet*
	18.30-19.50 **Hormonyoga** *Veia* *Loftet*		18.30-19.30 **Meditation** *Lena* *Rosa*

OPEN SPACE

För dig som vill;

- *yoga*
- *träna*
- *vila*

Vi välkomnar dig till studion "Loungen" varje onsdag mellan 15-19. Här kan du på egen hand yoga, träna och bara vara. Material finns att låna. Ingen bokning. Du kommer och går som du vill.

Ett öppet utrymme helt enkelt. Och dessutom kostnadsfritt.

Varmt välkommen till Hälsohuset med fokus på hela dig!

FREDAG	Online
08.30-09.30 **Soft Power** *Ingrid* *Loungen* ★	**Yinyoga, mindfulness & stresshantering** *Jenny & Sofia* *www.boon.tv/alla-leder*

SÖNDAG	
17.00-18.10 **Yoga efter graviditet** *Linn* *Loungen*	**De inre årstidernas yoga** *Veia* *www.boon.tv/veias-naturkraft*
17.30-19.00 **Restorative Sound** *Sara* *Loftet*	

Ingrid Pettersson
★
Samtliga pass ingår varje vecka.

Jenny Eklund
Online

Lena Morin

Linn Wannehag

Liv Tiverman

Maria Karlsson

Paolina Weidinger

Sara Lidholm

Sofia Fagerberg

Veia Kindstedt

Scanna med mobil-kameran för att boka

www.halsohusetilidkoping.se

Asthangayoga - Maria Karlsson
För dig som vill träna styrka, rörlighet och medveten närvaro. Ger inre styrka och balans, både fysiskt & mentalt, skapar energi och glädje. Här blir du svettig.

Gravidyoga - Linn Wannehag
Passet fokuserar på avslappning, andning och stärkande positioner för dig och ditt barn. Förbered dig fysiskt och mentalt inför förlossning och livet med en ny familjemedlem.

Healing med kristaller - Liv Tiverman
Få avslappning, återhämtning och healing med individuell handpåläggning. Du kommer också få kunskap om kristallers magiska effekter.

Hormonyoga - Veia Kindstedt
För kvinnor som önskar stödja sitt hormonsystem, få ökad smidighet och rörlighet samt få konkreta verktyg för återhämtning vid stress. Denna yoga är också för dig som önskar ökad vitalitet och välbefinnande i såväl kropp som själ. Kan utföras både på matta och stol.

Lunch Sound - Sara Lidholm
Studier visar att endast 20 min soundhealing räcker för att skapa balans i kroppen. Lägg dig ned och låta kropp och själ översköljas i denna välgörande & avslappnande ljudresa med bland annat gong, klang- och kristallskålar.

Mammaträning - Ingrid Pettersson
Intervallträning som genomförs med eller utan din bebis och anpassas efter din nivå. Träningen hjälper dig att bygga upp din kropp efter graviditet och förlossning.

Meditation - Lena Morin
Ge dig själv egentid och fokus genom guidad meditation för mer harmoni och lugn. Avslutas med budskap från änglakort.

Mindful yoga - Sara Lidholm
Starta veckan med djupa, återhämtande andetag i en skön kombination med stärkande och expanderande yogapositioner och en stärkt tro på din egna inre superpower!

Personlig träning i grupp - Paolina Weidinger
Bygg upp styrka, balans och kondition. Olika övningar vid stationer, där din personliga tränare finns med för att peppa och hjälpa dig så din träning blir effektiv och säker att utföra.

Puls & rörlighet - Ingrid Pettersson
Fokus på puls och flexibilitet. Avslutas med nedvarvning och avslappning där vi landar i återhämtning.

Restorative Sound - Sara Lidholm
Upplev en djupt återhämtande känsla genom några av de mest kraftfulla healingfrekvenser vi känner till i en kombination av grundande restorative yoga och drömska ljud från bl. a. gong, kristall- och klangskålar.

Soft Power - Ingrid Pettersson
En holistisk rörelseform där vi arbetar med kroppen och andetaget som en helhet. En känsla av flow som följer oss in i avslutande lugna delen.

Styrka & rörlighet - Ingrid Pettersson
Fokus på styrka och flexibilitet. Avslutas med nedvarvning och avslappning där vi landar i återhämtning.

Yinyoga - Sofia Fagerberg
En lugn och djupt avslappnande bindvävsträning som ökar kroppens rörlighet och minskar spänningar. Bra för dig som är stel eller mentalt behöver varva ner och landa i dig själv.

Yoga efter graviditet - Linn Wannehag
Efter en förlossning behöver kroppen få läka och hitta tillbaka till sin stabilitet. Tiden på mattan blir en tid för fysisk, emotionell och mental återhämtning. Fokus ligger på enkla övningar för bål, bäcken och för att stärka hållningen. Praktisera med eller utan bebis.