



Schema

Hösten 2023 v.35-49

Unikt utbud av välmående

För kropp, själ och tanke.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	OPEN SPACE	
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	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 Hälsöhuset med fokus på hela dig!	
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		FREDAG	Online
17.00-18.00 Gravidyoga Linn Loftet	17.00-18.10 Healing med kristaller Liv Loftet	17.00-18.10 Yinyoga Sofia Loftet		08.30-09.30 Soft Power Ingrid Loungen ★	Yinyoga, mindfulness & stresshantering Jenny & Sofia www.boon.tv/alla-leder De inre årstidernas yoga Veia www.boon.tv/veias-naturkraft
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	SÖNDAG	
			18.30-19.30 Meditation Lena Rosa	17.00-18.10 Yoga efter graviditet Linn Loungen	
				17.30-19.00 Restorative Sound Sara Loftet	



Ingrid Pettersson



Jenny Eklund



Lena Morin



Linn Wannehag



Liv Tiverman



Maria Karlsson



Paolina Weidinger



Sara Lidholm



Sofia Fagerberg



Veia Kindstedt



Scanna med mobilkameran för att boka

www.halsohusetilidkoping.se

Samtliga pass ingår varje vecka.

Online

Passbeskrivning & priser

Det mest förmånliga för dig som går regelbundet är att boka en kurs. Du får bästa pris samt möjlighet att ta igen missat pass hos andra instruktörer på schemat utan kostnad. Lediga platser erbjuds att boka drop in.

Instruktören hjälper dig hitta rätt eller maila kontakt@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.

Lunch Sound - Sara Lidholm

Studier visar att endast 20 min soundhealing räcker för att skapa balans i kroppen. Lagg 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 starkt 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 andetag 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.

1 gång	180 kr
Kurs fr.	145 kr/gång
10-kort*	1600 kr

10% rabatt för dig som är student, pensionär eller långtidssjukskriven vid bokning av kurs.

** Erbjuds hos några instruktörer.*

Skanna QR-koden med din mobilkamera eller besök www.bokadirekt.se och sök efter Halsohuset i Lidköping.

 bokadirekt.se

