


Våren 2025 Schema

Unikt utbud
av välmående
för kropp, sinne och själ



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	SÖNDAG
	6.30-7.30 Solyoga flow Ingrid Solen	08.30-09.40 Styrketräning med PT i grupp Paolina Loungen		8.30-9.30 Asthangayoga nybörjare Maria Loftet
	08.30-09.30 Yinyoga Sofia Loftet		9.30-10.30 Mammaträning Ingrid Loungen	9.45-10.45 Solyoga mjuk Ingrid Solen
	11.00-12.00 Yinyoga Sofia Loftet		11.00-12.00 Solyoga flow Ingrid Solen	
	15.30-16.30 Solyoga mjuk Ingrid/Sofia Solen	15.00-16.00 Solyoga mjuk Sofia Solen		
17.15-18.25 Styrketräning med PT i grupp Paolina Loungen	17.00-18.00 Sensinyoga Ingrid Loftet	16.30-17.30 Yinyoga Sofia Loftet	17.00-18.10 Kundaliniyoga Kajsa Loftet	17.30-18.45 Restorative Sound Sara Loftet
18.00-19.10 Gravidyoga Linn Relaxen	17.15-18.25 Styrketräning med PT i grupp Paolina Loungen	18.00-19.00 Yinyoga Sofia Loftet	18.30-19.30 Meditationskurs Lena Relaxen	 Online Yinyoga, mindfulness & stresshantering Jenny & Sofia www.boon.tv/ alla-leder
18.30-20.00 Yinyoga Sofia Loftet		18.30-19.30 Healing med budskap Lena Relaxen	18.30-20.30 Asthangayoga fortsättning Maria Loftet	



Ingrid Pettersson



Jenny Eklund
Online



Kajsa Åhman



Lena Morin



Linn Wannehag



Maria Hägnander



Paolina Weidinger



Sara Lidholm



Sofia Fagerberg

PRIS

Drop in fr 200 kr/pass*
Kurs fr 160 kr/pass*
(*bokning krävs)

10 % RABATT

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

BOKA

genom att scanna
QR-koden med din
mobilkamera eller besök
www.bokadirekt.se
och sök "Hälsohuset i
Lidköping".



 bokadirekt.se

www.halsohusetilidkoping.se

Passbeskrivning

Asthangayoga

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

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 budskap

En klass där du får återhämtning och fyller på med energi. Ligg ner och bli guidad in i djup avslappning och ta emot healing.

Kundaliniyoga

Nybörjarvänlig yoga som med enkla rörelser ger fysisk styrka, balans och närvaro samt vitaliserar inre organ.

Mammaträning

Intervallträning som genomförs med eller utan din bebis. Träningen hjälper dig att bygga upp din kropp efter graviditet och förlossning.

Meditationskurs

Upplev de unika effekterna kontinuerlig meditation ger. Många upplever avslappning, inre stillhet & bättre sömn.

Restorative Sound

Vila i mjuka restaurativa positioner och med medveten andning vaggas du långsamt ner för att ta emot helande ljud från bl.a gong, kristall- och klangskålar, shamanskt trumma, rainstick och shakers.

Sensinyoga

Mjuk och rogivande yoga där vi jobbar med vår fascia genom rotationer, gunganden och kroppsgäspar. Allt får våra spänningar att släppa och kroppen går in i det lugna nervsystemet.

Solyoga

Upplev stillsam eller mer fysisk och flödande yoga i solrummet med 30 gradig värme där du får del av alla fördelar ljuset ger medan du tränar. Värmen gör kroppen extra mjuk, rörlig och avslappnad.

Styrketräning med PT i grupp

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.

Yinyoga

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.

Yinyoga, mindfulness & stresshantering online

Delta när det passar dig. Välj bland över 200 pass med olika fokus och längd.



Filmbeskrivning av våra pass finns på hemsidan

www.halsohusetilidkoping.se