

# 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](http://www.halsohusetilidkoping.se)