

VAR KAN JAG YOGA?

Hitta till Yoga-stugan:

Med bil:

Kör in på Kronotorpsgatan som går parallellt med Storgatan. Parkera på gräsmattan utanför muren på husets baksida.

Med buss:

Stadslinjebuss, linje 1 — hållplatserna vid Kapellgatan eller Ymersgatan. Ingång från parallellgatan — Kronotorpsgatan.

NÄR KAN JAG YOGA?

Du hittar tider och mer information på min hemsida —

www.yogamarie.se

Du kan också ringa till mig, för att få information, och för att boka pass.

Välkommen!

Marie



yoga marie

LIVSYOGA I ÄNGELHOLM



www.yogamarie.se

Marie Peterson
Storgatan 140
262 62 Ängelholm

Tfn: 0431 – 126 41
E-post: info@yogamarie.se



VAD ÄR LIVSYOGA?

Livsyogan är en positiv och glad form av yoga som även innehåller sång och musik. Den passar alla och ger din kropp en ökad rörlighet och flexibilitet. Den ökar också din närvaro i nuet och ger dig en chans att finna ro i själen.

Livsyogan är inte bunden till någon religion. Vi använder mantra och musik från olika andliga vägar. Ett av målen med Livsyogan är att visa på den bakomliggande enhet som förenar oss alla.

Hos mig hittar du:

- Nybörjarkurser
- Yoga för alla
- Gravidyoga
- Senoryoga
- Chakrakurs
- Mantrasång
- Meditation



ETT LIVSYOGAPASS

Ett yogapass, eller en kriya, är en serie av övningar och meditationer. Varje kriya har sitt särskilda syfte. Detta syfte kan t.ex. vara att stärka mage- eller ryggmuskulatur. Det kan också handla om att stärka något av kroppens energicentra – chakran. Regelbunden yoga kan frigöra stress och spänningar och stärker dig – fysiskt, mentalt och andligt.



Inför passet

Du ska helst inte äta två timmar innan passet, och aldrig yoga under inverkan av alkohol eller droger. Använder du någon medicin bör du först konsultera din läkare. Utsätt aldrig en fysisk skada för onödig påfrestning. Lyssna till din kropp och använd ditt sunda förnuft.

Använd bekväma kläder – gärna av naturmaterial som tillåter huden att andas. Var gärna barfota under passet och ta gärna med en vattenflaska.

Intoningen

Passet börjar med en intoning – genom att sjunga ett mantra förbereder du kropp och sinne för att öka din närvaro i det kommande passet. Du sitter i lätt meditationsställning – med korslagda ben och rak rygg.



Passet

Oftast inleds passet med några enkla rörelser för att värma och mjuka upp kroppen. Kriyan består sedan av en serie ställningar och rörelser – mjuka och långsamma eller mer pulshöjande – som varvas med stunder för avslappning och meditation. Det är under vilan som du känner effekten av din träning. I slutet av passet följer också en längre vila då du ligger på rygg och lyssnar på behaglig avslappnande musik.

Andning

I många övningar kombineras rörelserna med en medveten andning. Andningen har en central funktion i yogan. Det finns olika andningstekniker som du kommer att lära dig efterhand.

Avslutning och uttoning

Efter passet får du vägledning i att väcka kroppen med försiktiga rörelser och tånjningar. Därefter sätter du dig i lätt meditationsställning och tonar ut genom att sjunga ett mantra. Ibland tillkommer också en sångmeditation.