

Fem tibetaner yoga och chakrasystemet

Kursbeskrivning

I den här kursen går vi på djupet genom rörelserna i yogan de fem tibetanerna. Yogan ger dig styrka och balans, och är även känd som de 5 föryngringsriterna. Under kursen lär du dig rörelserna i yogan och går samtidigt genom chakrasystemet 1 till 7 (energibalans). Den här speciella yogan balanserar hormonsystemet som också är knutet till chakrasystemet. Vi övar djupandning och betonar vikten av en bra/fungerande andning.

...

Kursavgift

22,00 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Marina Andersson

Anmälningstid

19.08.2020 08:00 - Non-stop

Tidpunkt

25.09.2020 - 30.10.2020

Fredag 10:00-11:30

Lektioner: 12 (5 ggr)

Plats

Rådhuset - Rådhusalen
Kyrkogatan 4, 66900 Nykarleby