Nu startar Sjömarkens IF Yoga

Söndagar 16.30-18.00

Yogainstruktör: Linda Johansson

Vi kommer att hålla till i Idrottshallen i Sjömarksskolan

Vi startar den 21 november och kör 10 ggr framåt

Kostnad: 500:- och så behöver du förstås vara medlem i Sjömarkens IF

Anmälan till Sjömarkens IF Tel.257131

eller [sjomarkensif@telia.com](mailto:sjomarkensif@telia.com)

Här kommer lite information och en Presentation av Linda

Jag börjar väl med att jag heter Linda Johansson, har utövat yoga regelbundet i snart 13 år, med några få uppehåll. Jag har testat flera olika yoga stilar men den yogan som ligger mej varmast om hjärtat är Hatha yogan, Och det är den jag varit instruktör i snart 4 år. För mej har yogan blivit ett sätt att förena både kropp o själ.Alla yoga stilar har från grunden sitt ursprung ifrån hathan, alla kan utöva den gammal som ung. Den är dynamisk o fokuserar mycket på andning o att man står lite längre i poserna. Jag har valt att göra den lite mer utmanande o kraftfull, Jag vill att när man går ifrån ett pass med mej känner sej tillfreds både kroppsligt o själsligt.Mina pass är ca 1,5 timma långt, som innefattar förberedande avslappning, ett härligt kraftfullt Yogapass, där var o en utgår ifrån sin egna kropp, ingen prestation eller tävling mot andra. Sen avslutar vi med en härlig mediativ vila. Att tänka på: Ta med egen matta, ha goa träningskläder på er o en filt till vilan.Försök att inte äta eller dricka 2 tim innan ett pass. Och det viktigaste kom med ett öppet glatt sinne!

Namaste Linda......

Varmt Välkomna