

*Känns vardagen hetsig och stressig? Vill du lära dig avslappning och stresshantering?
Kom med på kursen*

Ashtanga yoga och avslappning

under ledning av Magnus Appelberg

Tidpunkt: 7-8.3.2015, lördag-söndag, kl. 10-13

Kursort: Åbo

Ashtanga yoga är huvudtemat för kursen och inkluderar en grundlig introduktion till Ashtanga yoga som metod och praktiska övningar. Yogapassen är anpassade till kursdeltagarnas fysiska kondition. Ashtanga yoga stärker kroppen, mjukar upp muskler och leder och förbättrar koncentrationsförmågan. Övningarna ger insikter om den egna kroppens kapacitet och spänningstillstånd. På kursen tränar vi ett program som du kan ta med hem och fortsätta träna.

Kursen är en nybörjarkurs och kräver inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter av yoga.



Meditation och avslappning i kombination med yoga har en helande effekt. Regelbundet utövat leder det till fysiskt välmående och själslig harmoni. Vi tränar även metoder för meditation och avslappning under kursveckoslutet.

Därutöver kan du vid behov få **tips och råd** om hur du tar hand om skador och krämpor, ett område som är Magnus Appelbergs specialitet.

Magnus Appelberg är yogalärare och leder den egna yogastudion Rööperis Morgonyoga i Helsingfors. Mer information om Magnus: [facebook.com/RooperinAamujooga](https://www.facebook.com/RooperinAamujooga)

Kursavgift: 30 e/15 e (reducerat pris för föreningens medlemmar, pensionärer och arbetslösa).

Anmälan görs till Mona Riska, e-post: mona.riska@abo.fi

Begränsat antal platser. Antagning till kursen i anmälningsordning.

Arrangör: KFUK i Åbo r.f.

