

Maharishi Yoga Asanas

Maharishi Yoga Asanas är en form av yoga som är helt naturlig och därför väldigt behaglig att utföra samtidigt som den förbättrar hälsan maximalt. Den upplivar den glädje som vi alla har i våra kroppar vilket gör dig både harmonisk, energisk och effektiv.



Kursen består av 16 lektioner som varvas med praktiska yoga-övningar. Alla som har fyllt 12 år (det finns ingen övre åldergräns) är hjärtligt välkomna.

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av yoga och du behöver inte vara vig eller vältränad. Du får:

- en djupgående förståelse för vad yoga egentligen innebär och filosofin som den bygger på
- ett program med yoga-övningar som är särskilt utvalda för att utveckla oss maximalt, både kroppsligt och mentalt, samtidigt som övningarna är lätta och behagliga att utföra. Du får precisa instruktioner i hur du ska göra dem på exakt rätt sätt. Programmet kan du sedan göra hemma så ofta du vill
- insikt i hur din kropp verkligen fungerar och hur du ska göra för att må bättre
- Ayurvediska tips om kost, motion och livsrytm
- kunskap om hur de olika övningarna stärker dina organ och förbättrar din hälsa
- många sköna yoga-stunder



Kursledare:

Stefan Lagrosen är professor i företagsekonomi och forskar om arbetsrelaterad hälsa. Han är också certifierad Maharishi Yoga Asanas-lärare, certifierad Maharishi Ayurveda Wellness-konsult, licensierad personlig tränare samt auktoriserad instruktör i Transcendental Meditation. Han har mångårig erfarenhet av Yoga och Ayurveda liksom av undervisning och kursledning i många olika sammanhang.



Kursavgift:

Normal avgift: 2 100 kr

Studerande: 1 350 kr

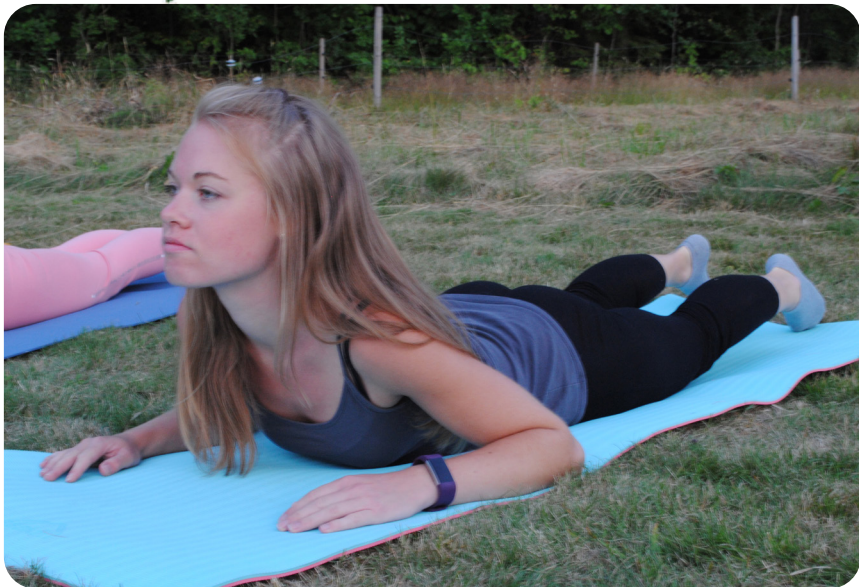
Familjerabatt:

Första personen fullt pris, övriga i familjen 30% rabatt

Avgiften inkluderar kursen men inte kost och logi

Nästa kurstillfälle:

21-22 augusti samt 28-29 augusti, lördagar 9 - ca 18, söndagar 9 - ca 14 (notera att det är en kurs som pågår under två helger. Man kan således inte delta i bara en av helgerna)



Plats: Sveriges först Sthapatya Veda-hus, nära Slussen, nordöstra Orust

Anmälan:

Anmälan görs på:

<https://sv.surveymonkey.com/r/yogaorust21>

Mer information eller frågor:

stefan@ayurvedagoteborg.se



Hjärtligt välkommen!

