

# 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.

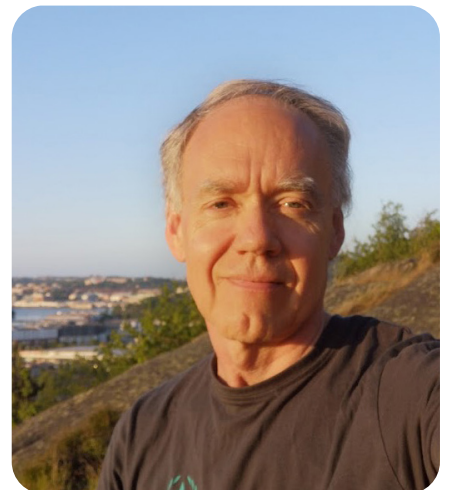
Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av yoga och du behöver inte vara vig eller vältränad. Du får:

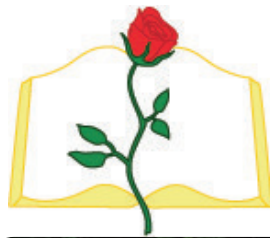
- en djupgående förståelse för vad yoga egentligen innebär och filosofin som den bygger på
- ett program med yoga-övningar som är särskilt utvalda för att utveckla oss maximalt, både kroppsligt och mentalt, samtidigt som övningarna är lätta och behagliga att utföra. Du får precisa instruktioner i hur 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:

Yvonne och Stefan Lagrosen är universitetslärare med fokus på hälsa i arbetslivet. De är också auktoriserade TM-lärare och vidareutbildade inom Maharishi Yoga Asanas och Maharishi Ayurveda.





### Kursavgift:

Normal avgift: 2 175 kr

Heltidsstuderande: 950 kr

### Familjerabatt:

Första personen fullt pris, övriga i familjen 30% rabatt

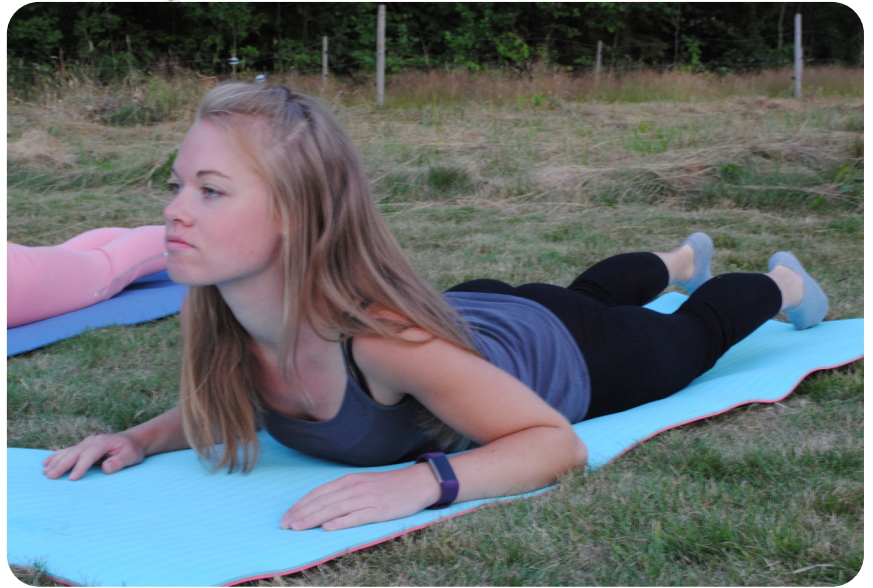
Avgiften inkluderar kursen men inte kost och logi

### Nästa kurstillfälle:

Fredag 1 november kl 13-21

Lördag 2 november kl 10-21

Söndag 3 november, kl 10-17



Plats: Göteborgs TM-center, Alfhemsgatan 3, Göteborg

### Anmälan:

Anmälan görs på:

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

### Mer information eller frågor:

[stefan@ayurvedagoteborg.se](mailto:stefan@ayurvedagoteborg.se)

Hjärtligt välkommen!

