

# Kundaliniyoga



EUYOGA

## Örgryte



### FÖRELÄSNINGSSERIE

En onsdag varje månad föreläser vi på olika teman kring verktyg, kunskap och metoder för ditt välbefinnande och balans.

KL 18:00 - 18:45

Föreläsningen är kostnadsfri, men för att försäkra dig om en plats, så bokar du in dig här på Timecenter:

[www.timecenter.se/kundaliniyoga/orgryte/](http://www.timecenter.se/kundaliniyoga/orgryte/)

Där kan du också läsa mer om varje tema och föreläsare.

### HÖSTENS PROGRAM

26/9: Åse Rinman

Kall depression - 2000-talets epidemi

17/10: Eva Klingström

Ansiktzonerterapi - Självbehandling för stel nacke och huvudvärk

21/11: Nina Brorsson

Satnam rasayan - Kundaliniyoga healing

5/12: Åsa Snaar

Neurofeedback - Fysisk träning för hjärnan

### KUNDALINI- & MEDIYOGA BREATHWALK

*Ger mental avslappning och ökad insikt om kroppens och sinnets samspel, samtidigt som den fysiska flexibiliteten ökar. Avslappning och en avslutande meditation ingår alltid. Passen inomhus är 90 min, Breathwalk 60 min.*

Kundaliniyoga är en dynamisk yogaform där olika yogaövningar utförs i samspel med andningen.

Måndagar kl 18:30 - 20:00

Tisdagar kl 19:00 - 20:30

Onsdagar kl 19:00 - 20:30

MediYoga, för dig som känner dig stel och har problem med att sitta ner på golvet.

Måndagar kl 17:00 - 18:15

Tisdagar kl 17:00 - 18:30

Breathwalk, promenad i naturen med andningsövningar - enkel vardagsträning och gående meditation.

Onsdagar kl 17:30 - 18:30

Reservera din plats på Timecenter:

[www.timecenter.se/kundaliniyoga/orgryte/](http://www.timecenter.se/kundaliniyoga/orgryte/)

# Välkommen!

Prästgårdsängen 21 · Örgryte

[www.timecenter.se/kundaliniyoga](http://www.timecenter.se/kundaliniyoga)