

# Lugn yoga, stretch, avslappning & Basal Kroppskännedom™

Lugn övningsgrupp för avspänning och ökad rörlighet.

Vi arbetar med tekniker och övningar ifrån olika yogaformer, stretch/töjningar, mindfulness och Basal Kroppskännedom.

Målet är att fördjupa andningen, öva upp kroppens rörlighet och förmågan till kroppsmedvetenhet, att lyssna på kroppens signaler, att använda den på ett sätt som inte belastar och att kunna slappna av när det behövs.

På köpet kan du få mindre värk, ökad stresstolerans och bättre sömn.

Kom som du är, med mjuka kläder som inte sitter åt. Inga skor behövs, men extra sockor och en litet varmare tröja kan vara skönt att ha. Mattor finns.

<b>Tid</b>	Fredagar 14.10-14-55 (20/1-31/3)
<b>Plats</b>	SAGA Träningscenter, Mariatorget 5
<b>Instruktör</b>	Leg fysioterapeut med vidareutbildning inom yogaträning, Basal Kroppskännedom™ och psykosomatisk fysioterapi
<b>Pris</b>	1815 kr/11 ggr, dropin 185 kr
<b>Anmälan</b>	08-641 82 00 eller <a href="mailto:info@fysssforum.se">info@fysssforum.se</a> Inga förkunskaper behövs.



**Arrangör:** FYSSforum Stockholm AB, [www.fysssforum.se](http://www.fysssforum.se)