

Pranayama - Stillsam Hatha   
Pranayama - Hatha Vinyasa

Hej alla yogasugna medmänniskor. Mitt namn är Ibiza Bäckström och som yogainstruktör delar jag yoga enligt HathaYoga filosofin.  
Kanske var ni med och kände på denna underbara yogaform i somras vid Askeröds sommarcafé? Om inte så välkomnar jag er att följa med in i höstens grupper som jag har delat upp enligt följande:  
  
*Pranayama – Stillsam Hatha* som är en en lugnare variant för dig som är äldre, har mindre rörlighet och känner dig stel.  
*Pranayama – Hatha**Vinyasa* som är yoga med både flöde och statiska asanas och mer intensiv. Mer rörlighet och energi krävs i denna grupp.  
  
*Pranayama* är yogiska andningstekniker och jag öppnar varje klass med dessa för att koppla bort vardagstankar och koppla på närvaro i stunden, värma upp kroppen inifrån och och sätta igång systemet för att sedan följsamt gå över till asanas (positioner)  
Varje klass avslutas med vila i den sista och viktigaste positionen av alla, Savasana.  
  
Klippkort för 10 klasser kostar 1200 kr och 12 tillfällen ligger ute så att du kan flexa om du missar någon klass. Mattor, block & filtar finns på plats. Namastè <3   
  
*Datum & tider*Oktober 2,9,16,23 Tisdagar   
November 13,20,27 Tisdagar samt 22,29 Torsdagar  
December 4,11,18 Tisdagar  
Pranayama – Stillsam Hatha kl 18.00-19.00 max 8 deltagare  
Pranayama – Haha Vinyasa kl 19.15-20.30 max 15 deltagare  
  
*Plats och anmälan*  
Askeröds Idrottsförening , Askeröd 1093  
Anmälan sker till mig senast den 25/9 email [ibiza@house-of-air.se](mailto:ibiza@house-of-air.se)  
Frågor välkomnas, skicka ett sms på telefonnummer 0733 993 933 så ringer jag upp.  
  
  
  
  
-YogiNio-