

# INBJUDAN TILL YOGA HÖSTEN 2024

Det finns många olika former av yoga nu för tiden och de former som jag utövar kallas för Satyananda Yoga och Yinyoga som har sina rötter i den klassiska yogan.

Alla kan vara med på mina yogapass, i alla fall om du kan ta dig ner till – och upp från – ett golv. Du gör övningarna för DIN skull, utan prestation, efter DIN förmåga. **Ju stelare du är desto större nytta har du av yoga!**

Det är ett mycket bra komplement till andra mer fysiskt krävande träningsformer – men också för dig som behöver komma till ro och kunna slappna av.

Mina lektioner är 90 minuter och innehåller övningar och avslappningar som påverkar hela kroppen. Musklerna stärks, bindväven blir rörligare, balansen tränas och sådant som matsmältning och sömn kan bli bättre. Yoga kan faktiskt även minska risken för demens.

**PERIODER:** Höstterminen delar jag upp i två perioder. Varje period består av sex veckor. Period 1 pågår vecka 35-40, startar alltså 27/8. Period 2 pågår vecka 43-48.

## DAG och TID:

Tisdagar klockan 10.00 – 11.30

**PLATS:** Yogarummet i mitt hus på Rundelsgatan 27, Ljungbyhed. Allt vi behöver finns här, yogamattor, kuddar och filter. Max 9 deltagare/grupp.

**PRIS:** 600 kr/period.

Betalning före kursstart, till bankgiro 622-7466 eller plusgiro 55 13 34-6. Swish går också bra till 0739328310. Säg till om du vill ha faktura.



**FÖRHINDER:** Om du av någon anledning har förhinder, hör av dig så snart du kan. Det kanske är någon på väntelista!

**ANMÄLAN:** gör du via mejl till [andrea.kalk15@gmail.com](mailto:andrea.kalk15@gmail.com) eller till 073 93 283 10. Du får sedan en bekräftelse av mig.

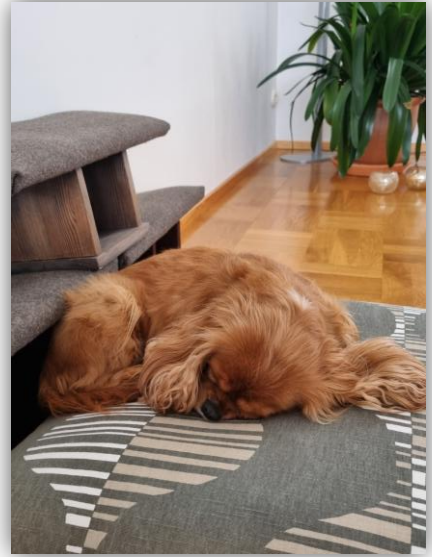
Vi är ett gäng pensionärer men det är inget krav att vara pensionär eller medlem i SPF . Alla är välkomna!

Vid färre än tre anmälda blir gruppen inställd.

**PARKERING:** Samåk gärna eftersom det kan bli trångt på gatan. Se till att ingen av grannarnas utfarter blockeras. Om min garageuppfart är ledig får du gärna stå där.

**ÖVRIGT SOM ÄR BRA ATT VETA:**

- Ha lediga kläder som du kan röra dig i, som inte sitter trångt. Skor används inte, du kan ha strumpor eller vara barfota.
- Undvik att äta allt för mycket 1-2 timmar före yogan.
- Det kan hända att hunden Iris är hos mig när vi yogar.
- Lägg gärna in mitt mobilnummer i din telefon så att du enkelt kan höra av dig om du blir försenad.



# VARMT VÄLKOMMEN!

*Andrea*

Naturligt & Vis

Andrea Kalk  
073-9328310  
andrea.kalk15@gmail.com  
[www.naturligtochvis.se](http://www.naturligtochvis.se)