

Mindfulnessyoga

Mindfulnessyoga är en vänlig och långsam yoga som har fokus på att vara här och nu. Teknikerna vi använder, utöver långsamma rörelser, är långsam medveten gång, kroppsskanning och meditation.

Mindfulnessyoga passar lika bra för dig som första gången provar på yoga eller mindfulness som för dig som vill fördjupa dig.



Varje tillfälle har ett unikt tema, vars principer tar vi med oss ut i vår vardag. På så sätt blir yogan ett förhållningssätt snarare än en aktivitet.

- Att avstå från att döma
- Tålamod
- Nybörjarsinne
- Tillit
- Acceptans
- Att avstå från att sträva
- Släppa taget
- Medkänsla

INFORMATION

TID: Torsdagar kl. 17.30-18.30

START: 24/10

PLATS: Mamita, Vikingagatan 29 (cirka 5 minuters promenad från tunnelbanestation S:t Eriksplan)

LEDARE: Mikael Wennberg

KOSTNAD: STAR-medlem 400 kr. (8 ggr)

ANMÄLAN: Mejla din anmälan till: star@stockholm.se

Avgiften sätts in på STAR:s pg 837 20-3 senast 11 oktober.

Uppge ditt namn, medlemskortsnr, kurs och mobiltelefonnummer när du betalar.

Begränsat antal platser.

