

TAFORM YOGA

Våren 2023
på SPA FOR HJO

– mjuk och kontrollerad yoga för dig som vill få
bättre hållning och en mer balanserad kropp



Alla kan
YOGA!



Postural hathayoga

Nivå 1

Tisdagar kl. 18.00-19.15

10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2,
21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3,
28/3 och 4/4

Nivå 2

Onsdagar kl. 19.00-20.30

11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2,
22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3,
29/3 och 5/4

Rehabyoga

Måndagar kl. 18.00-19.15

9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2,
20/2, 27/2, 6/3, 13/3,
20/3, 27/3 och 3/4

Postural yoga nivå 1

Tisdagar kl. 19.30-20.45

Postural yoga nivå 2

Måndagar kl. 19.30-20.45

Onsdagar kl. 17.30-18.45

Träningsdatum, se
rehabyoga för måndagsyogan
och postural hathayoga
för tisdags- och onsdagsyogan.

taform
KOMMUNIKATION | TRÄNING | YOGA

Information & anmälan:

Kontakta Christina Froh

Telefon: 0702-11 86 09

E-post: taform@froh.se

froh.se/taform

Pris:

1 400 kronor för 10 pass eller

1 600 kronor för 12 pass

Du kan välja att träna på plats
eller digitalt via den kostnadsfria
mötesplattformen Zoom.

POSTURAL YOGA

Den bärande tanken i den posturala yogan är att du steg för steg ska förbättra din hållning och din rörelseförmåga genom ökad kroppsmedvetenhet och rörelsekontroll.

Yogapassen består av enkla yogaövningar, andningsövningar och posturala övningar som löser upp spänningar och bidrar till att ta bort muskulära obalanser i kroppen. Vi jobbar med liggande, sittande och stående övningar med hjälp av väggar, stolar, mjuka klossar och en rad andra redskap.



REHABYOGA

Rehabyogan består av ett flöde av yogarörelser som utförs i ett lugnt tempo med hjälp av olika redskap, som stolar, bolster, yogaband och klossar.

Under passen får du även jobba med enkla andnings- och avslappningsövningar – och posturala övningar som aktiverar kroppens djupaste, stabiliserande hållningsmuskler.



POSTURAL HATHAYOGA

Postural hathayoga är en vidareutveckling av viriyayoga, som är en svensk yogaform som är utformad med målet att motverka skador och skapa en medvetenhet hos dig som yogautövare om hur du utför olika yogaövningar på ett välgörande och hälsosamt sätt. I varje yogapass arbetar oss igenom ett flöde av yogarörelser i ett kontrollerat, lugnt tempo. Vid behov använder vi yogaklossar och en stol så att du som deltagare ska kunna göra övningarna på ett sätt som passar din kropp. Under ett yogapass utforskar vi även kroppen med hjälp av funktionshöjande och hållningsförbättrande posturala övningar.

