

# TAFORM YOGA

## Hösten 2024 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**

10/9, 17/9, 24/9, 1/10,  
8/10, 15/10, 22/10, 29/10,  
5/11, 12/11, 19/11 & 26/11

#### Nivå 2

**Onsdagar kl. 19.00-20.30**

11/9, 18/9, 25/9, 2/10,  
9/10, 16/10, 23/10, 30/10,  
6/11, 13/11, 20/11 & 27/11

### Rehabyoga

**Måndagar kl. 18.00-19.15**

9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10,  
14/10, 21/10, 29/10, 4/11,  
11/11, 18/11 och 25/11

### 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 måndags-  
yogan 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](mailto:taform@froh.se)

[froh.se/taform](https://froh.se/taform)

### Pris:

1 450 kronor för 10 pass eller  
1 650 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 samt posturala övningar och tryckövningar 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 yoga-rörelser 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 vi oss igenom ett flöde av yogarörelser i ett kontrollerat, lugnt tempo. Vi utforskar även kroppen med hjälp av bindvävspåverkande tryckövningar och funktionshöjande och hållningsförbättrande posturala övningar. Redskap som stolar, bolster, yogaband, klossar och pilatesrullar används i träningen för att förstärka effekten och upplevelsen av övningarna.

