



NYSTARTSPAKET

Prova 5 yogapass för 800 kronor

Är du nyfiken på att prova rehabyoga, postural yoga eller postural hathayoga för att få en tydligare upplevelse och djupare förståelse för hur träningen går till och vad den ger för effekter? Boka Ta Forms nystartspaket i höst!

Du kan prova en eller flera av yogaformerna. Mer information om yogapassen finns på det här informationsbladets baksida. Du bokar antingen alla fem träningspassen på en gång eller ett pass i taget senast 1 dag före det aktuella passet via SMS 0702-11 86 09. Maila din anmälan till taform@froh.se. Hjärtligt välkommen!



Rehabyoga

Måndagar
kl. 18.00-19.15

Postural hathayoga, nivå 1

Tisdagar
kl. 18.00-19.15

Postural hathayoga, nivå 2

Onsdagar
kl. 19.00-20.30

Postural yoga nivå 2

Måndagar
kl. 19.30-20.45

Postural yoga nivå 1

Tisdagar
kl. 19.30-20.45

Postural yoga nivå 2

Onsdagar
kl. 17.30-18.45



TAFORM-YOGA PÅ HOTELL BELLEVUE

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

Tina Froh, som driver företaget Ta Form, erbjuder yoga och personlig träning med målet att alla ska kunna röra sig till bättre hälsa utifrån sina egna förutsättningar. I all Ta Form-yoga kombineras yoga-övningar med bindvävspåverkande tryckövningar och så kallade posturala övningar, som förbättrar hållningen, löser upp spänningar och bidrar till att ta bort muskulära obalanser i kroppen.



Fokus läggs på ett säkert, skonsamt och medvetet rörelseutförande. Bärande tankar är att du ska få en djupare förståelse för hur din kropp fungerar, få med dig verktyg som bidrar till ett inre lugn och harmoni samt kunskap om hur du som yogadeltagare kan utföra olika yogaövningar på ett sätt som är välgörande och hälsosamt för dig. Du lär dig hur du stabiliserar och avlastar dina leder, du förbättrar din hållning och ökar din kroppsmedvetenhet och din rörelseförmåga.

POSTURAL YOGA

Består av yogaövningar, andningsövningar, posturala övningar och bindvävspåverkande tryckövningar, som utförs liggande, sittande och stående med hjälp av väggar, stolar, mjuka klossar och flera andra redskap. Finns i 2 nivåer.

REHABYOGA

Består av enkla yogaövningar, andnings- och avslappningsövningar, bindvävspåverkande tryckövningar och posturala övningar, som utförs i ett långsamt flöde med hjälp av stolar, väggar, mjuka klossar och andra redskap.

POSTURAL HATHAYOGA

Utforskande, fysisk yoga med andningsövningar och en mix av stående, sittande och liggande yogaövningar, bindvävspåverkande tryckövningar och posturala övningar som utförs i ett flöde i ett kontrollerat lugnt tempo med olika redskap. Finns i 2 nivåer.

PERSONLIG TRÄNING

Analys av hållningsobalanser och muskelfunktion, hållningsfrämjande manuell behandling samt utformning av personliga träningsprogram, som ger bättre hållning, rörlighet och stabilitet samt mindre spänningar och smärta.

Information och anmälan:

Kontakta Tina Froh via taform@froh.se eller telefon eller SMS 0702-11 86 09.

Du kan även träna digitalt hemifrån om det passar dig bättre.

froh.se/taform