

YOGA FÖR DIN AYURVEDISKA KROPPSTYP

Kapha, Pitta eller Vata?

Välkommen till en eftermiddag med ayurvedisk inriktning och yogaövningar som passar just dig. Att identifiera och få förståelse för din egen kroppstyp är en nyckel till hur de olika särdragen av kapha, pitta och vata präglar ditt liv.



Yogan finns med som naturligt balanserande "medicin" inom Ayurvedan, den indiska mångtusenåriga läkekonsten. Ayurveda är egentligen en livsstil som verkar på lång sikt och det finns inga snabba fix som vi ju ofta vill ha mot krämpor och obalanser. Därför är det bra att veta vad du ska fokusera på under en längre tid i din egna träning. Vi ägnar en hel eftermiddag till att praktisera den helhetssyn som Ayurvedan och yogan kan ge just dig.

Lördagen den 8 okt kl 12.00 - 17.00

Kostnad: 500 kr inkl. dokumentation samt te och frukt, betalas till BuddhaSpa

Pg: 54 89 63-8 vid anmälan [*Nirodha HB*]

OBS! Ange namn och "yoga för din typ" på anteckningar

Max 10 deltagare

Plats: BuddhaSpa, Magnus Ladulåsgatan 48, T- Medborgarplatsen

Eva Callmin dipl. yogalärare 1994, andnings-kroppss o samtalsterapeut sedan 20år

info@holotropi.nu tel 644 67 70, 070 757 58 81 www.holotropi.nu

V Ä L K O M M E N