



YOGA & NÄRINGSCENTER
JÖNKÖPING

WORKSHOP-LÖRDAG HÖSTEN 2013

TRÄNING & KUNSKAP FÖR EN FRISKARE LIVSSTIL

Lördag 3 aug kl 9:00-12:00

”Rätt teknik, funktion och näring för optimalt resultat”

Vi startar med ett härligt yogapass med tema teknik och funktion. Därefter föreläser Hanna om vikten av att äta rätt för att få optimalt resultat av sin träning. Du får massor av bra tips på vad du kan äta före och efter din träning.

Lördag 14 sep kl 9:00-12:00

”Stressfri balans i kropp, själ och livsstil”

En inledande yogaträning ger dig verktyg till förbättrad balans samt minskat stresshormon. Vi jobbar också med att balansera höger och vänster sida samt kroppens fram- och baksida. På dagens föreläsning fokuserar Hanna på hur du balanserar din livsstil med rutiner för mindre stressa och perfekt hälsa. Du får konkreta tips på dagsrutiner.

Lördag 19 okt kl 9:00-12:00

”Detoxa in- och utsida”

Rörelser på dagens Yogaklass är intensiva och renande. Vi pumpar vårt lymfsystem samtidigt som vi "vrider" ur toxiner från våra inre organ. På efterföljande föreläsning förklarar Hanna hur rätt näring och livsstil optimerar en detox och hur du renar kroppen helt under en period.

Lördag 16 nov kl 9:00-12:00

”Vackrare Hud - Hår - Naglar”

Dagens Yogaklass innehåller flera andningsövningar vilka är som "medicin" för en vackrare hy. Under föreläsningen pratar Hanna om hur du vårdar din hy, ditt hår och dina naglar från insida till utsida. Du får även många bra tips på vad du skall äta.

Lördag 7 dec kl 9:00-12:00

”Avspänning, meditation och djup återhämtande sömn”

Dagens Yogaklass hjälper oss att koppla av och göra oss mer harmoniska. Upplev lugnet av att lära dig enkla meditationstekniker samt röra dig i ett lugnare tempo. På dagens föreläsning får du tips och verktyg för att förbättra och fördjupa din viktiga sömn.

PRIS: 500kr per tillfälle, köp din plats i receptionen

Välkommen att utvecklas med oss!