



För att kickstarta det nya året med energi och kraft bjuder Bodymind Works in till en heldags BOOST på Råda Rum, centralt beläget i Mölnlycke. Jenny Larsson kommer att guida er på mattan med närvaro och engagemang. Denna dag är till för alla – oavsett nivå och vana av yoga.

08.45 – 09.45 Soft morning flow

Vi väcker kroppen och sinnen med mjukt flödande yoga.

10.00 – 12.45 Yoga Workshop

Workshopen vänder sig till dig som antingen är relativt nya i yogans värld eller till dig som vill fräscha upp tekniken kring yogans fysiska positioner och lära sig mer om yogans syfte och bakgrund. Vi kommer att varva praktik och teori. Syftet med workshopen är att du ska kunna praktisera din yoga med mer insikt och kunskap så att du har större möjlighet att uppleva de fantastiska mentala och fysiska effekterna av yogan.

12.45 – 14.00 Paus för lunch

Råda Rum erbjuder härliga lunchalternativ.

14.00 – 15.30

AGNI 108

"Growth is painful, change is painful. But nothing is as painful as staying stuck somewhere you do not belong. AGNI är sanskrit och betyder eld. Det gör ont att gå genom eld, vare sig det är för dig själv, för någon du älskar eller för ett större syfte. Under denna klassen kommer vi att riva de hinder som gör att du inte lever i harmoni med dig själv och din potential. Var beredd på en kraftfull och utmanande klass både mentalt och fysiskt.

15.45 – 17.00

Mindful yoga

Under denna klass är upplevelsen i stunden viktigare än den fysiska utmaningen. Vi kommer att ägna oss åt medvetna och uppmjukande yogarörelser, andningsövningar för att varsamt närma oss sittande meditation. Du kommer lämna denna klass med ett mer stilla och öppet sinne.

Anmälan	jenny@bodymindworks.se
Plats	Råda Rum, Kyrkvägen 45 Mölnlycke
Pris	Heldags BOOST 650 kr

Förmiddags BOOST	450 kr
Eftermiddags BOOST	350 kr
Enstaka klass	200 kr
Yogaworkshop	350 kr