



Lite lagom in på hösten och dess krispighet bjuder Bodymind Works in till en heldags BOOST på Råda Rum, centralt beläget i Mölnlycke. Alexandra Giers och Jenny Larsson kommer att guida er på mattan med glädje, närvaro och engagemang. Denna dag är till för alla – oavsett nivå och vana av yoga. Varmt välkomna med er anmälan!

Lördag 30 september

**08.45 – 09.45**

**Soft morning flow**

**Jenny Larsson, assist Alexandra Giers**

Vi väcker kroppen och sinnena med skönt och mjukt flödande yoga.

**10.00 – 12.45**

**Yoga Workshop**

**Alexandra Giers och Jenny Larsson**

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 andning. Vi kommer att varva praktik och teori med fokus på den yogiska kroppsbilden och dess grundprinciper samt yogans centrum – Pranayama (andning). Vi kommer att gå igenom tekniken kring några av yogans vanligaste fysiska positioner.

**12.45 – 14.00**

**Paus för lunch**

Råda Rum erbjuder dagens lördags lunch för 125 kr, även andra lättare alternativ finns att köpa i restaurangen/caféet under hela dagen. Förbokning av lunch görs med fördel direkt till Råda Rum 031-338 21 00

14.00 – 15.30

Chakra Power, Jenny Larsson, assist Alexandra Giers

En kraftfull, flödande yogaklass som lösgör spänningar och blockeringar så att energin ska kunna flöda fritt.

15.45 – 17.00

Yin Love – Alexandra Giers, assist Jenny Larsson

Under den här klassen släpper vi taget och låter oss själva gå genom alla lager, utifrån och in för att samla energi och släppa taget om det vi inte längre behöver.

Anmälan [jenny@bodymindworks.se](mailto:jenny@bodymindworks.se)

Datum 30 september

Plats Råda Rum, Kyrkvägen 45 i centrala Mölnlycke

Pris	Heldags BOOST	650 kr
	Förmiddags BOOST	450 kr
	Eftermiddags BOOST	300 kr
	Enstaka klass	200 kr
	Yogaworkshop	350 kr

### Inspiratörer för dagens BOOST:

**Alexandra Giers**

Alexandra är utbildad inom hatayogan (200 tim RYT-licens) samt certifierad Globalyogainstruktör.

**Jenny Larsson**

Jenny driver Bodymind Works som har som vision att utveckla och optimera människors mentala och fysiska styrka. Jenny inspireras av många olika yogastilar men har sin utbildningsplattform inom Globalyogan.