

Rörlighetsyoga

Rörlighetsyoga är för dig som vill träna upp din rörlighet och styrka i kroppen. Passet är en blandning av dynamiska rörelser men även med inslag av fasta positioner. Passet är extra anpassat för att skapa muskulär balans i kroppen, andningen hjälper oss att successivt hitta djupare i de olika positioner, men vi låter den växa in i passet. Du tränar rörlighet, styrka och balans.

Tidsåtgång: 45 min – 1 timme. Pris, se nästa blad.



Yoga

Vår lugnare yoga utför vi för att stilla vårt sinne medan vi utför stillsammare rörelser. Få igång energiflöde i kroppen, få lite tomrum mellan tankarna och bli mer närvarande i nuet. Vi kommer stå, sitta och ligga ner och rekommenderar mjukare kläder för att få ut det bästa av rörelserna men inget måste.

Tidsåtgång: 45 min – 1 timme. Pris, se nästa blad.



Core

Core är ett perfekt träningspass för er som vill få ett avbrott på 30 alt. 45 min i dagen, här får ni möjlighet att stärka coremuskulatur, hållning och öka kroppsmedvetenhet. Vi tränar fokuserade och funktionella kroppsviktsövningar som stärker oss i vardagen och i annan träning.

Tidsåtgång: 30min – 45min. Pris, se nästa blad.



Zumba

Zumba är ett roligt och glädjefyllt danspass till latinamerikanska rytmer. Du kommer få utmana din koordination, balans och styrka. Även hjärnan kommer jobba för att känna musiken med höft Rörelser och andra gungande steg. Helt klart ett pass för den som vill dansa, svettas och röra sig till skön latinomusik.

Tidsåtgång: 45min – 1 timme. Pris, se nästa blad.



Qigong

Qigong är en lugnare träningsform som består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra energin i kroppen. Qi står för livskraft. Genom dessa rörelser, fokus och avslappning, tillför vi kraft till kropp och hjärta. Detta ökar vår förmåga till självläkning och förbättrar kroppens egna funktioner

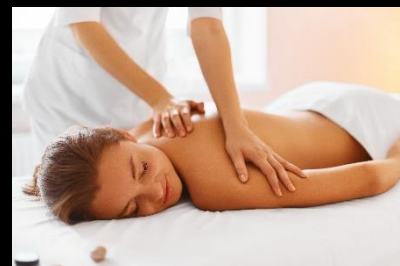
Tidsåtgång: 30min – 60min. Pris, se nästa blad.



Massage

Varför inte få in en skön massage under dagen. Massage är ett effektivt sätt att slappna av och kan hjälpa oss att stressa ner och få ett ökat välbefinnande. Muskler och nervsystemet påverkas på ett positivt sätt och du får lättare en bättre psykisk balans.

Tidsåtgång: 1 timme. Pris, se nedan.



Prislista:

Rörlighetsyoga, Yoga, Core & Zumba

1-11 personer 3790kr

12-23 personer 4990kr

24-35 personer 6190kr

36-50 personer 7390kr

Pris på förfrågan över 50 personer.

Massage

Pris: 1500kr/Instruktör/timme

Upplägg: Ni bestämmer hur lång massagen ska vara för respektive individ. Max 3 personer/timme.