

# YOGA



## HjärteRummet

2024

### Nytt År - Ny start!

Att leva intuitivt - i tacksamhet och glädje

### Öppen inspirationskväll med Tomas Frankell på Sjövinden!

Hur behåller vi livsglädje och odlar tacksamhet i en snabbt föränderlig värld?

**Torsdag 18 januari kl.18.00 - 20.15**

Inspirationskvällen är ett samarbete med HjärteRummet Yoga och Du som som yogar hos mig och har ett giltigt klippkort, kan om du vill använda två (2) klipp för inträde och får sedan 100:- i rabatt när du köper nästa klippkort! läs mer <https://hjarterummet.nu/tomas-frankell.pdf>

### Vårterminen startar måndag 15/1

**HjärteRummet Yoga har under mer än 10 år erbjudit öppna yogaklasser på Sjövinden!**

Nya intresserade är alltid välkomna att kostnadsfritt ”prova på”ett yogapass efter överenskommelse. (yogamatta finns att låna vid behov.)

**Föranmälan gäller till varje pass.** Du bokar din plats genom att skicka ett sms med ditt namn/dag/ pass eller ring mig tel.070-309 55 57 och invänta sms med bekräftelse på din bokning. Du kan boka dig **tidigast veckan innan** aktuellt pass och **senast 2 timmar innan** passet, (undantag onsdagspasset kl.10 **anmälan senast tisdag kl.20.**) Vid färre än 3 anmälda så blir passet inställt. Om du vet att du fått förhinder och inte kan delta, vänligen meddela det så snart som möjligt. Du tar med dig egen yogamatta, filt och vid behov en kudde, samt egen vattenflaska. (Tillhandahåller engångsskydd om du vill lägga under din matta.)

### SCHEMA ÖPPNA YOGAKLASSER

v.3 - v.22

Uppehåll v.9 sportlov & v.14 påsklov, samt ingen yoga röda dagar  
(med reservation för eventuellt någon mer ändring)

Måndagar 17.30-18.45 samt

19.15-20.30

Onsdagar 10.00-11.15 samt

16.30-17.45

Klippkort 10 ggr. 1195:- 5 ggr. 650:- (personligt gäller 1 år) Enstaka yogapass 160:-

**TILLSAMMANS SKAPAR VI ENERGI, BALANS,STILLHET O MEDVETENHET**

....så varmt och hjärtligt välkommen!

Jag, Anne Nordlöf är utbildad och certifierad Livsyogalärare år 2012 av yogalärare Tomas Frankell. Tomas är en av Sveriges pionjärer inom yoga och startade Sveriges första kundaliniyoga lärarutbildning redan på 80-talet.

*” Livsyoga handlar om att tända vår inre glöd varje dag. Att fylla oss med ny kraft, ny energi så att vi kan möta vardagen med balans och medvetenhet. Livsyogan erbjuder många olika yogapass. De har alla sitt specifika fokus t ex att stärka immunförsvaret, vitalisera ryggen eller skapa centrering. Det gemensamma målet för alla yogapass är att harmonisera kropp och själ. ”*

*Vilken effekt har yogan?*

*Mängder av forskning visar idag på yogans positiva hälsoeffekter*

- *Ökad stresstålighet*
- *Balanserar blodtryck*
- *Förbättrat immunförsvaret*
- *Förbättrad matsmältning*
- *Starka, smidiga och uthålliga muskler*
- *Ökad närvarokänsla*
- *Ett lugnare sinne*
- *Mer energi*
- *Centrering*
- *Tydliga gränser*



*Yoga är hälsa för kropp o själ - väl mött på mattan!*

*Anne Nordlöf 070-309 55 57 [anne@hjarterummet.nu](mailto:anne@hjarterummet.nu)  
Sjövinden Hantverksmagasinet Spårgatan 1 1 tr. upp i hamnen Arvika*