



HATHA FLOW

Hatha Flow 60 min

Hatha Flow innebär att vi rör oss mellan olika positioner med stöd i andningen. Klassen är uppbyggd av flera sekvenser med grundläggande positioner som kan anpassas utifrån individuella förutsättningar. Den avslutas med en eller två återhämtande positioner (restorative yoga). Klassen är uppbyggd för att främja rörlighet, balans och styrka.

