

HÄRLIG YOGA PÅ OASEN!

DYNAMISK YOGA

I dynamisk yoga blandas tre olika yogaformer, hatha, ashtanga och kundalini. Med de olika verktygen blir klasserna varierande. Styrka, mindfulness, andning och flexibilitet är en del av innehållet. Vi bygger, stannar upp i nuet, ökar vitaliteten, balanserar kroppen och sinnet. Allt för att klara av vardagen lite lättare.

Måndagar 18.20-19.20

Onsdagar 11.50-12.35

Söndagar 11.00-12.00

AQUA YOGA

En ljuvlig aquayogaklass i vår pool med 30 gradig värme. Passet består av liknande övningar som man gör på land, med vattnets fantastiska egenskaper blir yogapasset en harmonisk upplevelse. Passet avslutas med flytande meditation där vi tar hjälp av olika flytredskap så att andningen och musklerna ska få total avspänning. Aquayoga passar alla, även om man inte kan simma, då vår pool är max 150 cm djup.

Torsdagar 07.00-07.45 fr. 1/9

VINYASA YOGA

Yogaposer för ökad rörlighet, inre välbefinnande, styrka och balans. Dynamiska yogaövningar som sammankopplar andning och rörelse för att skapa uthållighet, styrka och harmoni. Ta med en varm tröja till passets lugnare del.

Torsdagar 18.00-19.00

YOGA FLOW

Energisk yoga i vinyasa stil.

Måndagar 11.30-12.15

WARMYOGA ON THE POOLSIDE

Yoga i 35 gradig värme! Underbar yoga där vi rullar ut yogamattan vid poolkanten och mjukar upp och stärker kroppen med mjuka sköna övningar. I värmen till ljudet av lätt skvalpande vatten är känslan att vi lättare kan mjuka upp stela leder och muskler. Lugn och ro infinner sig snabbt.

Tisdagar 19.15-20.00 fr.6/9



**NYFIKEN?
PROVTRÄNA
1 VECKA FÖR
ENDAST 195:-**



Gjörwellsgatan 34 (vid DN-huset) • Tel: 545 609 80
oasenbadmotion.com • info@oasenbadmotion.com