



# GRAVIDYOGA, KUNDALINI YOGA & MAMMA-BABY YOGA

## GRAVIDYOGA

**NÄSTA KURS STARTAR: 8 september 2010**

**TID: Onsdagar kl 17.45-19.00**

**PRIS: 1.040 kr (kurs 8 ggr)**

Gravidyoga förbereder dig fysiskt och mentalt inför förlossningen och ökar välbefinnandet för både dig och ditt barn under graviditeten. Gravidyoga är mjuka yogaställningar, andningsövningar, meditation/avslappning och bygger upp din kropp på ett skonsamt sätt, minskar risken för rygg- och bäckenbesvär, minskar stress samt underlättar förlossningen för dig och ditt barn.

### SAGT AV TIDIGARE DELTAGARE

*"Gravidyogan har varit helt fantastisk! Det har blivit som en frizon där jag bara kunnat släppa allt och fokusera på nuet."* Emma

*"Gravidyogan har givit mig ett inre lugn som jag inte tror att jag nått annars och som känns mycket bra att ha inför förlossningen."* Tove



**Kristina Persson**

Yogalärare

Har mer än 20 års erfarenhet av yoga. Utbildad yogalärare (Kundalini/Livsyoga av Thomas Frankell). Arbetar även med Healing/Bodyharmony, massage, medveten andning, samtalsterapi (utb. Psykosyntes/Humanova), psykologi (utb. Thomas Frankell), arb m ört- och näringsmedicin.

## KUNDALINI YOGA

**NÄSTA KURS STARTAR: 8 september 2010**

**TID: Onsdagar kl 19.15-20.45**

**PRIS: 1.040 kr (kurs 8 ggr)**

Yoga är för alla! Alla kan göra yoga - oavsett ålder, fysik, tidigare erfarenhet och vighet. Yoga är en uråldrig teknik som ökar din hälsa, livskraft och självkänedom. Den ger styrka åt din kropp och verkar lugnande och avslappnande. Omfattande forskning världen över visar på många goda effekter av yoga, t ex förbättrad hälsa och mental balans.

## MAMMA-BABY YOGA

**Kontakta oss för information om nästa kurs.**

Yoga med din bebis (ca 3-7 månader, innan de börjar krypa alltför mycket). Yogaövningar anpassade till dig som nybliven mamma för att stärka upp kroppen på ett skonsamt och effektivt sätt. Rörelserna stärker vertikala och diagonala magmusklerna samt rygg och bäcken. Bra träning för hela kroppen och samtidigt en hjälp att hitta ditt inre lugn och öka närvaron. Det är också ett andrum i den nya vardagen tillsammans med din bebis och andra mammor.

### ANMÄLAN & INFORMATION

Anmäl dig till Kristina på tel **070-467 36 44** eller maila till **kristina@vilya.nu**. Läs mer på **www.vilya.nu**. Även privat undervisning enligt överenskommelse.

**VILYA**  
SPA & YOGA

Mäster Palms väg 28, 134 60 Ingarö. Telefon 08-716 80 83, mail@vilya.nu, www.vilya.nu