

## Lunch Yoga

Här erbjuds du att mitt på dagen få en stund av egen tid i lugn harmoni. Livsyoga som denna form av yoga kallas har sina rötter i kundaliniyogan. Den här yogaformen passar alla! Genom en kraftfull träningsform, som genom andning och koncentration verkar för att väcka andlighet och medvetenhet. Då många asanas (kroppsställningar) är dynamiska kan passet för eleven bli en riktig workout genom en ökad blodcirkulation. Passet är 60 min långt och är en möjlighet för dig att varva ner och få ny energi för att bättre kunna fokusera på dina arbetsuppgifter under dagen. Detta pass är drop in och är på försök med start v:3-6. Du köper och bokar din plats i kassan.