

En Ny Vår...

ENKLA
ÖVNINGAR
FÖR
DIN
VARDAG!



Mjukyoga



Sat Nam
betyder
"jag är
sann"



Enkel Livsyoga



Mirakelböj



Stående eld



Grodan



Ryggflex



Bron



Livsnervssträckning




Övre flex



Himmelslyft



Vila på rygg



Alla övningar ger en fördjupad kroppskänsla
där det medvetna andetaget stärker
immunsystemet och förankrar dig inåt.

Mjukyoga, ett längre pass med guidad vila.

Enkel Livsyoga, ett kortare pass med vila.

Andrum, Kroppsscanning och **Mindfulness** är
övningar som på olika sätt ger mer av lugn i kropp och
sinne. Vid regelbunden träning ökar din förmåga till
närvaro och balans i vardagen.

Namasté
Margaretha

www.livsyoga.se