

Program Yoga helg 23-25 april 2021 med Magnus Lindroth

Välkommen till en härlig vårhelg med skön Yoga, god mat & dryck i en fantastisk miljö

Magnus Lindroth är diplomerad coach och utbildad yogainstruktör.
Han tar er med på en helg med yogapass, motivation och välmående.

YOGA MED
MAGNUS LINDROTH

"Vi gör inte yoga för att bli bättre på yoga utan för att bli bättre på livet. I en tid av ständig uppkoppling och brist på avkoppling är det viktigt att lära sig slappna av. Yoga motverkar stelhet och hjälper dig behålla ungdomlighet och flexibilitet."

Magnus Lindroth är diplomerad coach, utbildad yogainstruktör, personlig tränare och handledare i stresshantering och mentalträning. Han arbetar med livsstil och förändringsprocesser på individ- och gruppnivå utifrån ett lösningsfokuserat förhållningssätt.

Fredag	15:30 – 16:15	Ett yogapass som grundar dig så du landar i helgen & nuet, kryddat med mental styrka.
Lördag	08:30 – 09:30	Morgonyoga. Väcker kroppen och öppnar upp för energ & närvaro
	15:00 – 16:30	Yoga Flow vi väcker flödet & den kreativa kraften i oss. Passet avslutas med andningsövningar/Breathwork
Söndag	08:30 – 09:30	Morgonyoga. Väcker kroppen och öppnar för möjligheter & energi.

Under helgen finns också möjligheten att boka Magnus som Coach, PT eller en Body/Mind massage
Mer info på: www.innerpower4u.com

