



AQUAYOGA

Aqua Yoga är ett fint sätt att uppleva de många fördelarna med yoga.

Den sköna känslan av att vara viktlös i vattnet ger kroppen en fantastisk möjlighet att slappna av och släppa på spänningar. Den är stressreducerande både för kropp och själ.

Klassen består av ett mjukt lugnt flöde där alla rörelser sker med djupa långsamma andetag.

Den passar alla oavsett tidigare erfarenhet. Klassen avslutas med flytande meditation.

Fördelar med yoga i vatten:

- Musklerna slappnar av på grund av viktlösheten i vattnet.
- Väldigt liten påverkan på lederna.
- Balansen i kroppen förbättras och du vågar mer eftersom vattnet håller dig uppe.
- Yogan stärker bäckenbotten och de djupa magmusklerna.
- Vattnet ger dig ett meditativt tillstånd, helt naturligt utan ansträngning.
- Klassen är en plats att släppa stress, ångest och prestation.
- Alla kan delta oavsett tidigare erfarenheter av yoga eller träning.
- Passar även gravida eller reumatiker eftersom vattnet gör det mer skonsamt

När:

Onsdagar kl 8

Var:

**Varbadhuset i
Karlskrona, 32-
graders vatten**

**Ska ni göra
något med
företaget?**

**Boka
varbadhuset
själva och
kontakta mig så
håller jag ett
skönt yogapass
för er**

KONTAKTA:

Martina Hårdstål

070-0635653

[martina.hardstal@](mailto:martina.hardstal@hogkanslighetscoachen.nu)

**[hogkanslighetscoachen.
nu](http://hogkanslighetscoachen.nu)**