

Yoga & meditations eftermiddag med levande musik

✓ Sankt Olofs medborgarhus - Lör 15 nov

Välkomna att kura skymning, yoga mys inom hus...!

- **15.00** Pass 1 - Hatha och Nada yoga
- **16.35** Mingel med en varm kopp "yogi-té"
- **17.00** Pass 2 – Meditationskonsert

15.00 Hatha och Nada yoga pass

Yoga och avspänning med Åsa Nyström samt "Nada" röst-yoga pass med Mira Benz. Nada yoga, eller röst träning bygger först och främst på andning och att lyssna inåt, och främjar bl.a koncentration och fokus. Passet inleds med 45 min hatha yoga, klassiska yoga positioner som mjukar upp kroppen, som varvas med avspänning. Därefter följer ett 30 minuters röst yoga pass. Åsa Nyström är hälsovägledare och yoga lärare, utbildad i bl.a Sivananda yoga. Mira Benz är utbildad i den klassisk indiska sång traditionen, som bara muntligen förs vidare.

17.00 Meditationskonsert



En guidad meditation/meditationskonsert med Peter Hennix på Rudra Vina, där en djupt avslappnande tidlös stämning skapas. Peter är den ende personen i Skandinavien som sedan trettio år tillbaka spelar detta urgamla stränginstrument, med djupa andliga rötter i den nordindiska musik traditionen. Mira Benz ackompanjerar på tambura. Alla som vill, vana eller ovana meditatörer är välkomna. Ta gärna med en skön kudde att sitta på. Man får också sitta på en stol om man vill.

Kostnad: 100 kr. per pass/150 kr för bägge passen

Info: Åsa Nyström & Frans Kocken 0414-60531/0414-60565 Smilingmountain.com/kalendarium
Österlen Yoga