

# Vårkraft

workshop med Charlotte Åström



## Rensa ut det gamla och fyll på med ny härlig energi för kropp & själ!

Kundaliniyoga är enkel att börja träna och kan anpassas efter din egen förmåga. Vi jobbar med flera delar; kroppens rörelser, andningsteknik och att fokusera sinnet. Genom yogan städar du kroppen och ger plats för ny kraft och energi.

Under eftermiddagen pratar vi också om aktuell forskning inom kundaliniyogan.

- Yogapass för energi
- Andningsteknik för vardagen
- Recept på mat som ger dig energi

**Tid:** Söndag 2 april kl 12.30-16.30

**Pris:** 450 kr

**Anmälan:** [boka@varmdoyogacenter.se](mailto:boka@varmdoyogacenter.se)



### Charlotte Åström

*Charlotte har praktiserat yoga i 20 år. Hon är KRI certifierad lärare och Teacher trainer, level 2, har drivit Yogahuset i Stockholm sedan 2004. Hon har regelbundna yogaklasser söder om Stockholm och undervisar i hela Skandinavien.*

*Charlotte är ansvarig för yogaläroverutbildningen på Värmdö Yogacenter och jobbar även med lärarutbildningar i Oslo och Karlstad. Läs mer på [www.yogahuset.se](http://www.yogahuset.se)*

