

# YOGA MED KRISTINA

På Steninge Brygga kan man förkovra sig på många härliga sätt. Här finns fantastisk mat i underbar miljö med museum, kurser och utställningar, men även YOGA.

Är du nyfiken på yoga eller är en van yogi. Ta kontakt med Kristina!

## YOGA & FRUKOST

En söndag i månaden unnar vi oss en mysig och lyxig start på dagen. Vi väcker kroppen långsamt med mjuk yoga i drygt en timma på övervåningen, och avslutar med god frukost nere i restaurangen.

## YOGA-KURS

Under höst och vår när vardagen lätt blir kravfylld och stressig, behöver vi stanna upp och fylla på. Att yoga regelbundet i en sluten grupp med varierande teman och perspektiv, ger dig tid för återhämtning, kraft och personlig utveckling. Här får du verktyg för att bli din drömmigaste version – den du längtar efter att vara.



Kristinas yoga är en fin mix av **breathwork, meditation & mindfulness, Yin yoga, Viriyayoga och Yoga Nidra**. Kropp och sinne hänger ihop, så här stärker vi både inre och yttre styrka, rörlighet och ork. Genom yogan tränar du på att vara närvarande och möta dig själv med vänlig omtanke och acceptans.



Kristina är hälsopedagog, massör och yogalärare, med rötter från västgötska Varnhem. Flyttade till Slottsbyn från västkustens pärla Hunnebostrand och älskar natur, kultur och yoga.

### Utbildningar:

- \* Viriyayoga RYT200 - Nordiska Yogainstitutet (Josephine Selander och Robin Tåg).
- \* Yin yoga - Satu Tuomela och Johanna Alvin.
- \* Yoga Nidra - Jennie Wadsten Sharma.

Vill du veta mer eller ANMÄLA dig? Ring eller skicka sms.

**KRISTINA SJÖLIN, 070-340 37 66**