



Yoga på Wonsa  
måndagar 16.00-17.30  
Bodysense, Lindhagensgatan 53

Varmt välkommen till ett nära och respektfullt möte med dig själv i och genom din kropp. Kroppen är en lojal bundsförvant, som bär allt det vi inte hinner med att landa i och processa i en komplex vardag. Värk, stelhet, en känsla av stress, oro och ångest är alla möjliga symtom på denna obalans.

Genom en medveten kontakt med andningen och fokus på närvaro i den direkta upplevelsen av din kropps signaler, snarare än en strävan att göra rätt och prestera, öppnar vi upp för en ständigt fördjupad acceptans av allt som är där. Denna respekt för kroppens integritet bidrar till en trygghet som gör det möjligt för kroppen att låta sig öppnas inifrån.

Yogan är grundande och bidrar till ökad kroppskänedom och medveten närvaro. Kroppen blir både stark, stabil och rörlig på ett balanserat sätt och rörelserna präglas alltmer av ansträngningslöshet, även när Yogan är dynamisk och intensiv. Du tränar utifrån dina egna förutsättningar och inifrån din egen kropp, för att möjliggöra trygg och hållbar utveckling!

Gruppen är öppen för både kvinnor och män som varit utsatta för sexuella övergrepp och är inskrivna på Wonsa.

Kostnaden är 100 kr/gång eller frikort om du har en giltig remiss till Wonsa.

300 kr/gång om du betalar privat. Återbud senare än dagen innan debiteras.

Gruppen startar så fort vi har tillräckligt många anmälda.

Varmt välkommen med frågor!

Kontakta:

Åsa Karlsson

Leg. Sjukgymnast

Leg. Psykoterapeut

0707705691

[Bodyjoy.asa@gmail.com](mailto:Bodyjoy.asa@gmail.com)