

Internationell Yogadag den 21 Juni - Motalas program 2015

“...spridning av information om fördelarna med att öva yoga skulle vara fördelaktigt för hälsan hos världens befolkning.” Narendra Modi



Yoga for Harmony & Peace

Internationell Yogadag

21 Juni 2015

Motala

FN har deklarerat den 21 juni som Den Internationella Yogadagen [Läs mer...](#)

Initiativet togs av Indiens Premiärminister Narendra Modi och med stöd av 175 länder världen över. Yoga hjälper också till att skapa en medvetenhet om oss själva, hur vi lever och hur vi behandlar vår natur och miljön vi lever i.

Yoga erbjuder enkla, effektiva, transformerande verktyg som inspirerar till att förbättra vår hälsa och välbefinnande . Praktisk erfarenhet av yoga öppnar vägarna till självkännedom, stärker vår självkänsla, inspirerar oss att vara medskapare till vårt liv.

Dagens aktiviteter i Motala pågår från tidig morgon till sen kväll och innehåller: meditation, information, yogapass i olika stilar: Poweryoga, Mamma- barn- yoga, Vinyasayoga, Yogamix, Kundaliniyoga och meditation, Yoga för män, Kundalinimeditation med Gongavslappning.

Vi som skapat denna Yoga Event vill fira denna dag med glädje och inspiration tillsammans med er andra som praktiserar yoga, vill prova på yoga eller testa andra yogastilar.

Frukost/Fika/dryck till självkostnadspris och aktiviteterna är GRATIS.

VÄLKOMMEN!

Program 21 Juni 2015 - Motala

06.00 - 08.00 Meditation - Ildikó - Gongiversum*

08.00 - 09.30 Frukost - Lisbeth -Gongiversum* självkostnadspris

09.30 Information om Yogadagen, *om vad yoga är , yogalärarna, yogainstruktörerna presenterar sig själva och lite om hur yoga har påverkat deras liv, presentation om möjligheter för yoga i Motala med frågestund-* Gongiversum*

12.00 - 13.00 Poweryoga - Elisabeth - Varamon**

13.30 - 14.30 Mamma - barn - yoga - Elisabeth - Varamon**

13.30 - 14.30 Vinyasana Flow - Carola - Varamon**

14.30 - 15.30 Rå-Fika hos Lisbeth - Månvägen 10

15.30 - 16.30 Kundaliniyoga - Ove - Varamon**

17.00 - 18.00 Yogamix - Lisbeth - Varamon**

18.30 - 19.30 Yoga för män- Carola - CMD Gym***

20.00 - Kundalinimeditation: Skak, dans, meditation och vila till Gongarnas vibrationer - Ildikó - Gongiversum*

Adresser:

* Gongiversum- Järnvägsgatan 46

** Varamon- Gräsplanet vid slutet av Månvägen

*** CMD Gym- Vintergatan 1-7

Meditation

Vi inleder dagen med mantrameditationer (teknik för rena det undermedvetna sinnet) från Kundaliniyogatraditionen: Guru Gaitri Mantra, Sat Kriya och MORNING CALL, The Adi Shakti Mantra. **Meditationsvana är önskvärd.**

<http://www.gongiversum.com/meditationer-21-juni-2015/>

Poweryoga

I det här passet fokuserar vi på styrka och smidighet för hela kroppen. Vi flätar samman andningen med våra rörelser för en mer effektiv träning. Övningarna kan modifieras för att passa ung som gammal, nybörjare som erfaren yogi. Inga förkunskaper krävs, bara sköna kläder. Ta med filt/handduk/lakan om du inte vill vara direkt på marken.

Mamma - barn - yoga

Välkommen att ta tillbaka kontrollen över dina magmuskler! Under en graviditet och efter en förlossning förändras kroppen. Vi gör enkla övningar så du i egen takt kan stärka upp muskler och stabilitet i bålen. Med andningsövningar minskar vi på stressen som ofta uppkommer hos småbarnsföräldrar. Passet avslutas med en skön avslappning för dig och ditt barn. Inga förkunskaper krävs, bara sköna kläder. Ta med filt/handduk/lakan om du inte vill vara direkt på marken, och något för ditt barn att ligga på. Barnet bör vara 2-3 månader eller äldre och du som mamma behöver ha fått klartecken från barnmorskan att det är OK med träning.

Vinyasana Flow

Vi välkomnar speciellt dig som aldrig har testat vinyasa yoga förut. Vinyasa är en serie av yogapositioner, som sammanlänkas med inandning eller utandning. Du kommer att bli introducerad i olika lätta vinyasa flöden, bland annat solhälsning A och B i förenklade former. Du som har utövat yoga tidigare är naturligtvis också välkommen. Det kan vara ett tillfälle att få jobba med grunderna i lugn och ro.

Kundaliniyoga och meditation - för balans i kropp, sinne och själ.

Vi gör ett yogapass för Auran. Alla har sin utstrålning. Den har del i hur du känner dig och hur andra upplever dig. Alla är välkomna.

Yogamix

YogaMix passar människor i åldern "mitt i livet och uppåt" samt för de som aldrig praktiserat yoga tidigare. Den skapas för att förebygga och lindra åldersbesvär samt att sakta ner åldrandet. Du som är van, eller har aldrig utövat yoga tidigare och alla däremellan är välkomna!

Yoga för män

Alla oviga män och stela karlar är varmt välkomna hit! Detta pass är som klippt och skuret för dig som behöver sträcka ut i kroppen men som kanske tror att man måste vara vig för att gå på yoga. Här finns inga krav på fysiska förmågor. Kanske är du stel för att du har ett stillasittande arbete eller kanske bara inte rör på dig som du borde.

Praktisk information:

Ta med dig vattenflaska, en filt/ matta att yoga på.

Alla aktiviteter under dagen är kostnadsfria.

Du kan vara med hela dagen, delar av dagen eller enstaka aktiviteter.

Har du frågor? Kontakta oss!

Yogadagen i Motala arrangeras av:

Carola: 072-9620699, Mangoyoga: <http://mangoyoga.se> ,info@mangoyoga.se

Lisbeth: 0706-247263, HÄLSA HELA MOTALA
<https://www.facebook.com/groups/177394995717660> , lisbeth@evolutionara.se

Elisabeth: 0731-414244, eh Friskvård: <http://www.ehfriskvard.se>
info@ehfriskvard.se

Ildikó: 0708-576970, Gongiversum, Sadhana yoga & meditationsskola
<http://www.gongiversum.com> , ildiko.kasza@gmail.com

Läs mer om dagen:

<http://idayofyoga.org/>

<http://www.nhp.gov.in/international-day-yoga-2015>

'Yoga is like music: the rhythm of the body, the melody of the mind, and the harmony of the soul create the symphony of life.'B.K.S. Iyengar

