



# Viriyayoga

Anna Kryhl är utbildad Viriyayoga-lärare och fortsätter att erbjuda Fritidsföreningens medlemmar yoga under hösten med start tisdagen den 15 augusti 2017.

## **Tillfällen:**

**Tisdagar mellan 17:00 – ca 18:30 preliminärt till 19 december 2017**

Några uppehåll kommer att göras i september och oktober. Datum meddelas senare.

**Plats: Motionshallen, Röda Vägen**

**Ingen anmälan behövs – ta med egen matta om du har – några mattor finns att låna**

Grundidén med viriyayoga är att erbjuda en yoga som på ett metodiskt och lättsamt sätt gör att vi finner storheten, styrkan och glädjen i kropp och sinne.

## **Nivå ett**

Asanor som syftar till att stärka och mjuka upp musklerna. Asanorna är inte så komplicerade, men du får dig en rejäl klass som du förmodligen känner av dagen efter.

Varje klass består av tio delar (eller "moduler") och varje asana bygger vidare på den föregående så att du kan jobba så välgörande, stärkande och skadefritt som möjligt. Modulerna är små miniflöden av:

Uppvärmning, Solhälsningar, Stående positioner, Balans, Armbalanser och magstärkande övningar, Höftöppnare, Bakåtböjningar, Framåtfällningar, Avslutande och Avslappning

Vi som sysslar med viriyayoga tror att en hälsosam kropp i yogan gör att flera saker kommer gratis:

- lättare att andas
- ökad rörlighet
- färre skador
- effektivare sätt att bli starkare
- fri lejd för prana (eller livskraften) att röra sig i kroppen.

Biomekanik. Det må vara ett abstrakt ord, men i viriyayoga försöker vi göra biomekaniken väldigt konkret. Det handlar om rörelselära och hur vi använder kroppen på ett hälsosamt sätt.