Balans

HJÄLPER DIG HITTA BALANS I LIVET
OCH I DIN KROPP

SOMMAREN 2022

MIN SOMMAR I BALANS

Morgonyoga, ta med yogan ut och ha roligt!

EN GUIDE AV PIA BURMAN TILL MEDLEMMAR I BALANS
KURSPLATTFORM: ZOLOZYOGA.TEACHABLE.COM

Morgonyoga i juni

De populära morgonyogapassen återvänder! Två dagar i veckan under juni ses vi live på zoom och yogar tillsammans.

Du har dessutom alla pass från i fjol att välja på och kan, om du vill, starta varje morgon i juni med härlig morgonyoga och affirmation att ta med under dagen. Livepassen spelas in.

Live 2022: Måndagar 07.30-08.00 + Torsdagar 09.00-09.40
Klicka här för att komma till zoom (lösenord 219624)

Ta med yogan ut i juli

Under sommaren vill många av oss ta tillvara på dagsljuset, det varma vädret och vara utomhus så mycket som möjligt.

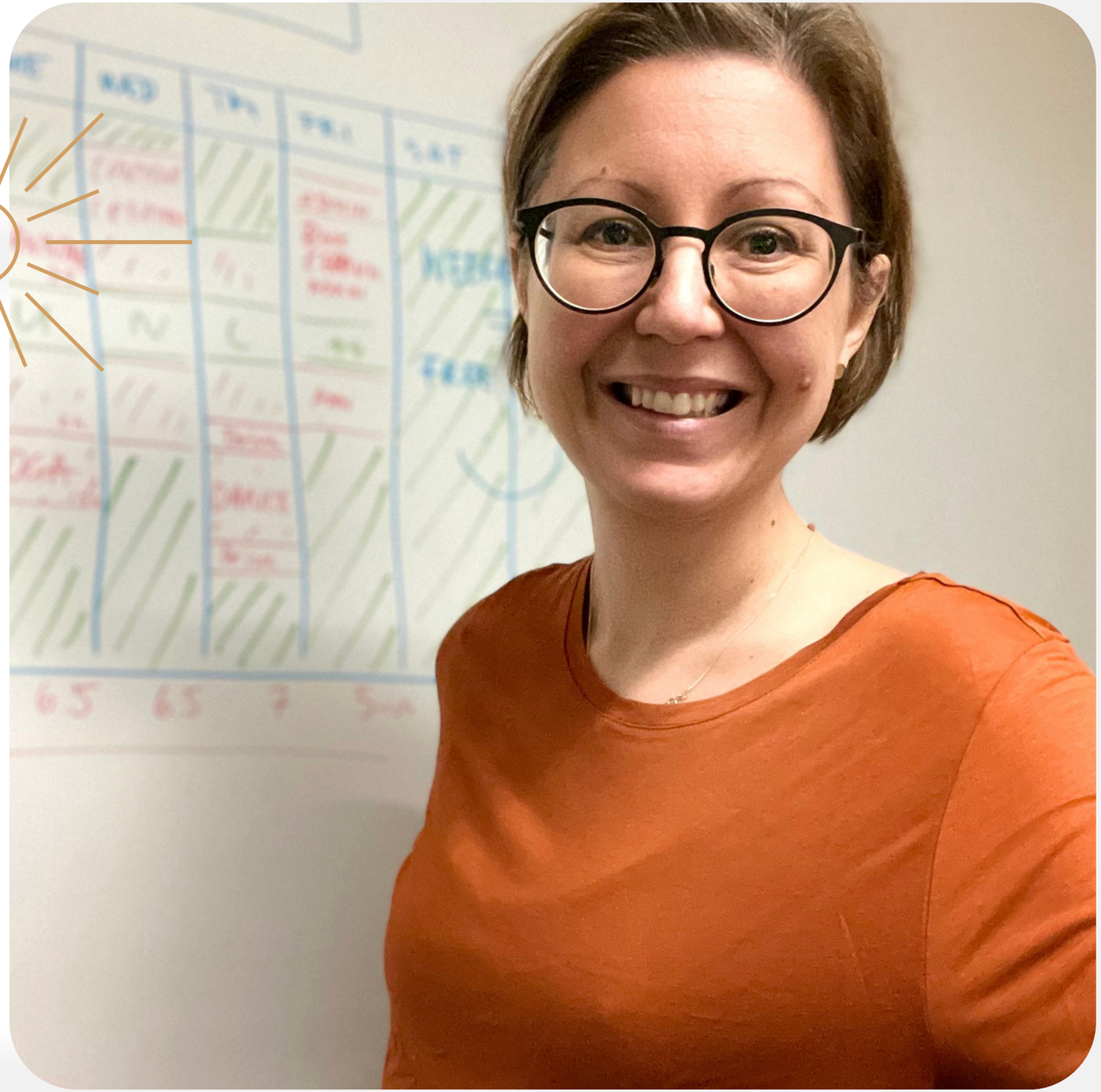
Varför inte ta med oss även yogan ut i sommar? Att vara ute i naturen är hälsosamt i sig, utan att du gör något särskilt.
Om du dessutom gör ett yogapass, en mindfulnessövning eller tar en promenad kan du boosta dig själv ytterligare.

Passen finns redo för dig redan nu även om de hör till julitemat.

Ha roligt i augusti

I augusti bjuder in dig till att ha roligt med din yoga. Gör det som känns kul och det som blir av. Jag bjuder också in till en liveträff tema 8+8+8!

Om du vill planera dina veckor enligt min metod med 8+8+8 så kommer jag att hålla i en miniträning för det i augusti. Vi möts på zoom, jag introducerar dig till hur du kan få in mer tid för dig själv genom att planera in mer fritid(!) och du får chans att planera in och ställa frågor till mig. Självklart spelar jag in den också!



Jag stöttar dig till att hitta mer Balans i livet - och i kroppen - så du kan stressa mindre, slippa värk och fylla på med sånt som får dig att må riktigt bra!

Vad behöver jag idag? Välj kategori och bläddra vidare...

Yogapass utomhus

Välj mellan yoga sittande på stol, yoga helt utan matta och props och "vanlig yoga" som funkar ute.

Meditation/Mindfulness

Här hittar du meditationer och mindfulnessövningar att göra utomhus, där du befinner dig

Promenader/Skogsbad

Guidade promenader, skogsbadsinspirerade övningar och förundran.

Yogapass utomhus

Klickbara länkar till pass i Balans:

- Yoga utomhus - utan matta! (13 min)
- Sittande yoga (5 min för att mjuka upp ryggen)
- Yoga på picknick- eller strandfilten (15 min)
- Yoga ute - styrka, flöde och vila (18 min på mattan)
- Sittande yoga på stol, stubbe eller sten (17 min)
- Sittande: Mindful moves och skrattmåsar (9 min)
- Stående utan matta - balans och flöde (17 min)
- Guidad vila (15 min)

Meditation mindfulness

Klickbara länkar till meditationer i Balans:

- Mindfulnessmeditation - ta in dina sinnen (10 min)
- Gående meditation (14 min)
- Bergsmeditation mindfulness (9 min)
- Att varsebli ett löv (9 min)
- Sittande: mindful moves och skrattmåsar (9 min)
- Jag är här (5 min)
- Guidad vila (15 min)
- Mindfulnessmeditation 2

Promenader skogsbad

Klickbara länkar till pass i Balans:

- Tips om skogsbad på egen hand (5 min)
- Lenas trädandning (3 min instruktioner)
- Uppmärksam skogspromenad (4 min instruktioner)
- Förundranspromenad
- En medveten promenad (3 min)
- Guidad vila (15 min)
- Jorda dig i marken - barfota! (5-20 min)

Mina genomförda pass

Fyll i vad du gjort och se dina framsteg (om det hjälper dig)

Typ av aktivitet	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Fysiskt yogapass				
Mjukt yogapass				
Meditation				
Mindfulnessövning				
Skogsbad				
Promenad				
Morgonyoga				
Övrigt				

Tack för att du tar dig tid!

När du tar dig tid mår du bättre och bemöter andra på ett vänligare vis.

Det är inte självviskt att avvara en stund om dagen för sina egna behov. Att vila, mjuka upp en stel rygg eller fokusera sinnet kan hjälpa dig att vara mer närvarande i mötet med andra. Att göra något som känns riktigt härligt och roligt kan lyfta din energi och glädje.

Kontakta mig

pia@zoloz.se
zolozyoga.teachable.com

Kommentera gärna inne på sidan när du gjort ett pass + peppa någon annan!