



## **YOGANÁMSKEIÐ**

**Tími:** Mánudaga og fimmtudaga kl. 16.10-17.25 og laugardaga kl. 9-10.15 eða kl. 10.30-11.45

**Staður:** MS-húsið, Sléttuvegi 5, Reykjavík.

**Verð:** 6.000 kr. á mánuði fyrir 3 skipti í viku (janúar 2017).

### **Lýsing:**

Um er ræða svokallað Raja Yoga (konunglegt yoga), en það samanstendur af öllu yoga, Hatha, Karma, Bhakti, Ashtanga og Pranayama yoga.

Notaðar eru teygjur, styrktaræfingar, öndun, dans og hugleiðsla til að komast nær kjarnanum og fá meiri orku og þrótt. Einnig er fræðsla um yoga, heimspeki, mataræði I og II, siðfræði, trú, meðvirkni (að sleppa tókunum), orkustöðvar ofl.

Yoga er heildræn vísindi.

Hópurinn er ekki stór og því verður kennslan persónumiðaðri og leiðbeinandi getur betur fylgt hverjum og einum eftir.

### **Umsjón:**

Leiðbeinandi er Birgir Jónsson, Andanda Yoga.

### **Skráning:**

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).