



Möt Magdalena Lagerström
– Yoga instruktör

Andningens magi – En kurs för kropp och sinne

En grym investering i hälsa inför 2025! 🎁

En kurs som stärker både kropp och sinne för en balanserad och energifylld start på det nya året.

Vad kursen erbjuder: Varje tillfälle kombinerar teori med praktiska övningar för det valda temat.

Du bjuds på yoga, andningstekniker och egen acumassage med bollar som har en myofasciell påverkan som kan öka cirkulation och flöde i hela kroppen.

Alla kan medverka.

Andningen är den absolut viktigaste regulatorn för en kropp i balans. Andningen sker automatiskt men vi kan också påverka vårt andetag genom hur vi lever så det skapar mer stress för vår kropp eller skapar ett större lugn för läkning och mer energi. Andningen påverkar varenda cell i din kropp.

Här är en unik kurs som vill ge dig livskunskap om ditt andetag, hur kroppen hänger samman och så mycket vi kan göra själva när vi ser sambanden.

Tillfällena bjuder på:

1. Andning – Stress – Psoasmuskeln . Utforska sambandet mellan stress och kroppens ”kamp och flykt ” muskel som också är en del av ditt nervsystem i relation till din andning.

2. Andning – Stress – Hormoner & Din hjärna. Lär dig hur andning påverkar hormonutsöndringen & din hjärna

3. Andning - Stress – Sömn. Få verktyg för bättre återhämtning och djupare sömn.

4. Andning – Stress – Fascia. Förstå bindvävens roll för ditt välmående och hur du vårdar den.

Varför det är den perfekta gåvan? En hållbar investering i hälsa, ökad kunskap och livskvalitet. Långsiktiga verktyg som kan hjälpa till att skapa balans i vardagen. Mer än en julklapp – en chans att andas lättare, känna sig starkare, syresätta sig bättre och leva mer glädjefyllt med kunskap om vår mäktiga kropp.

Kursinnehåll:

 **4 tillfällen á 75 minuter**

- **Söndag 2 februari kl. 16:00–17:15**
- **Söndag 9 februari kl. 16:00–17:15**
- **Söndag 16 februari kl. 16:00–17:15**
- **Söndag 23 februari kl. 16:00–17:15**

Inspiratör:

Magdalena, erfaren yogalärare, fascia utbildad, livsstilscoach och andningscoach, guidar dig med praktiska tekniker som verkligen gör skillnad.

Erbjudande! Pris för alla 4 tillfällen: Medlemmar: 795 kr (ord. 995 kr) Icke-medlemmar: 995 kr (ord. 1195 kr)

Begränsat antal platser – boka idag!

Ge bort en investering i hälsa och välmående inför 2025!

Passar dig som:

- ✓ **Har sömnproblem, snarkar eller lider av sömnapné**
- ✓ **Upplever stress, utmattningssymtom eller oro**
- ✓ **Har ångest, koncentrationsproblem eller högt blodtryck**
- ✓ **Har värk och smärta eller vill förbättra prestation och återhämtning**
- ✓ **Är nyfiken på att använda andetaget för att orka mer och leva bättre**