

YOGA, PILATES, QIGONG

AVKOPPLING FÖR KROPP & SJÄL

Vi erbjuder tre lugna instruktörsledda pausprogram som kan utföras både inom- och utomhus.

YOGA är sanskrit och betyder union. Vi går igenom den viktigaste andningstekniken, solhälsning A och B och andra rörelser som ökar smidighet, styrka och balans.

PILATES kombinerar västerländsk träning med det österländska. Träningen passar alla oavsett ålder och om man är vältränad eller inte. Man utgår helt enkelt från sig själv och fokus ligger på andning, balans och avspänning.

QI GONG Kinesisk mjukgymnastik med andnings- och avslappningsträning. Detta är en av världens äldsta träningsmetoder för fysisk och psykisk balans.



YOGA

1 timme

Per person: 195 kr
Startavgift: 3.000 kr

PILATES

1 timme

Per person: 195 kr
Startavgift: 3.000 kr

QIGONG

1 timme

Per person: 195 kr
Startavgift: 3.000 kr

Öppet Hav AB

Sjövillan, Hus 208, 111 49 Stockholm

08-500 33 221 · info@oppethav.se · www.oppethav.se

