

# YOGA, PILATES & QIGONG

## AVKOPPLING FÖR KROPP OCH SJÄL

Testa tre olika typer av lugna instruktörsledda program med inspiration från kinesisk, västerländsk och österländsk lära. Alla tre kan utföras både inom- & utomhus.

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

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

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



### YOGA, PILATES, QIGONG

**1 timme**

- Yoga, Pilates eller QiGong

**Per person:** 295:-

**Startavgift:** 4.000:-

Moms tillkommer

**Öppet Hav AB**

Sjövillan, Hus 208, 111 49 Stockholm

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

öppet  hav