

MOTTAGARE
Alla intresserade av vår yogaträning!

AVSÄNDARE
Tillberga Grannskap

DATUM
2025-02-17

Yoga i Tillberga med start i mars 2025

Nu är det dags för yoga Tillberga! Här finns all information samlad om hur du anmäler dig, våra yogaklasser och förkunskaper.

Vår yoga

Vi erbjuder gruppträning i yoga på lätt nivå med våra inspirerande och kunniga ledare som brinner för friskvård och rörelse. Hos oss kan du träna

- Sensing yoga

Att träna yoga har många fördelar. Det är roligt samtidigt som du tränar rörlighet och inre lugn. Rörelserna är skonsamma för leder och muskler samtidigt som träningen ger bra resultat för smidighet och styrka. Intensiteten anpassar du själv utifrån din egen nivå. Yoga passar alla!



Vår- och hösttermin arrangerar vi yoga för vuxna. Start sker två gånger per termin och genomförs en dag i veckan under 8 tillfällen om cirka 60 minuter.

Sensing yoga

Sensing yoga är en lugn och mjuk yogaform med långsamma jämna rörelser på kroppens villkor. Genom denna yoga kommer du ned i tempo och får lugn och ro. En yogaform där alla kan vara med!

Denna nya yoga kommer nu för första gången till Tillberga! Yogaformen är grundad av Mia Elmlund från Västsverige och har inspirerats av hur små barn, djur och naturfolk rör sig. Naturliga rörelsemönster har vävts ihop till en mjuk, tillåtande och villkorlös yogaform där allt sker på din kropps villkor. Det finns alltid flera sätt att utföra olika rörelser. Du och din kropp ska bara göra rörelsen på det sätt som upplevs rätt för dig!

Sensing yogans rörelser lugnar kropp och själ, "vrider ur" och återfuktar fascian (bindväven) och hjälper psoasmuskelnerna, som omsluter vårt bäcken och våra höfter, att slappna av.

Våra yogainstruktörer



Jenny Lundin brinner för Sensing yogan och har mångårig erfarenhet av att leda yogaklasser inom denna nya form av yoga. Hon arrangerar utomhusyoga om sommarna och föreläser om fascia och medveten

andning. Jenny är utbildad instruktör inom Sensing yoga 2023.

Förkunskaper och förberedelser till våra yogapass

Inga förkunskaper krävs och allt du behöver finns på plats. Ta på dig mjuka kläder som ger dig rörelseutrymme och inte skaver och ta gärna med dig en flaska vatten.

Yogan sker på matta på golvet. Vill du ta med din egen yogamatta går det förstås bra.

Anmälan

Anmälan till vår yoga är nu öppen via tillberga.se/tillbergabadet#yoga med kursstart vecka 12. Anmäl dig så fort som möjligt, **senast 2025-03-10**. Platserna fylls ofta på snabbt och lottnings sker vid fler anmälda än tillgängliga platser.

Plats

Våra yogaklasser sker i Medborgarhuset i Tillberga, Kvistbergavägen 10.

Grupper

- **Tisdag** Grupp 1: 18:00-19:00 Sensing yoga 8 tillfällen - Vecka 12-21 med uppehåll vecka 16 och 17.

Erbjudande om plats och betalning

Erbjudande om plats kommer att kommuniceras via e-post under **vecka 11**. Betalning sker senast **vecka 11**.

Betalning sker via Swish enligt betalningsinstruktioner i mail eller på plats i Tillbergabadet under [våra öppettider](#). Uteblir betalning lämnas platsen över till nästa i kö.

Pris

- Pass 8 gånger: 1256 kr (1216 kr för medlem i Tillberga Grannskap).
- Drop-in 1 gång: 169 kr (i mån av plats)

Drop-in

Vi erbjuder drop-in till vissa av våra yogapass – hör av dig till oss, säkrast under våra öppettider, för att förboka ditt pass och få mer information om vilka tider som är aktuella denna vecka. Betalar gör du enklast via Swish till våra yogaledare på plats i början av passet. Du hittar våra kontaktuppgifter här.

Om du kommer spontant till ett gruppträningspass kan vi tyvärr inte garantera en ledig plats.

Nästa omgång

Anmälan till nästa kursomgång kommer att öppna på vår hemsida **vecka 21**.

Varmt välkommen att yoga hos oss!

Tillberga Yoga

Tillberga Grannskap

Telefon: 021-81 65 70

E-post: badsporthall@tillbergags.nu



Bokningsregler

Vid anmälan anger kursdeltagare önskad träningstyp och träningstid. Om platserna fylls och lottning sker kontaktar vi berörd kursdeltagare och erbjuder i största möjliga mån annan träningstid.

Vi erbjuder inte pengarna tillbaka vid påbörjad kurs om deltagaren skulle bli sjuk eller frånvarande av annan anledning. Om ett träningstillfälle ställs in från vår sida kan vattenträningen komma att utökas med ett tillfälle efter sista ordinarie tillfälle.