

MOTTAGARE
Alla intresserade av vår yogaträning!

AVSÄNDARE
Tillberga Grannskap

DATUM
2026-04-27

Yoga i Tillberga med start i oktober 2026

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 – en ny yogaform!

Sensing yoga är en inkännande yogaform som fokuserar på kroppens naturliga rörelser. Rörelser kan upplevas som små och enkla men det har en större inverkan på kroppen än vad man först kan tro, bla. sätter de fart på kroppens flöden som blodomlopp och lymfa och hjälper till att återfukta vår fascia (bindväv).

De naturliga rörelserna hjälper också kroppen att hitta tillbaka till lugn och ro.

Vi släpp vår prestation, lyssna inåt och röra oss mjukt och självmedkännande på våra egna kroppars villkor!

Sensing Yogan har skapats av Mia Elmlund och har funnits i 6–7 år. Mia har inspirerats av hur små barn, naturbefolkningar och djur rör sig.

Förkunskaper och förberedelser till våra yogapass

Inga förkunskaper krävs och det finns flera olika sätt att utföra olika rörelser. 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.

Vår yogainstruktör



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

Jenny har en 100-timmars utbildning som SensingYoga -instruktör och är även utbildad Fascia- och Lymfyogainstruktör.

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 42–50. Anmäl dig så fort som möjligt, **senast 2026-10-04**. Platserna fylls ofta på snabbt och lottning 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 42–50 uppehåll vecka - 44

Erbjudande om plats och betalning

Erbjudande om plats kommer att kommuniceras via e-post under **vecka 41 mellan 5/10–11/10**. Betalning sker senast **vecka 41 mellan den 5/10-11/10**.

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 (1130 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 yোগaledare 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 48–49**.

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.

