

# Välkommen att Yoga i stallet

Kom på yoga i ridskolans lokaler. Passen kommer att fokusera en hel del på corestabilitet, höfter och balans - som är bra för ryttare. Men passen passar alla, ryttare eller ej. Vi träffas fem söndagar under hösten. Vi håller på cirka 75 minuter och varje tillfälle kostar 60 kronor. Betalning med swish.

Eftersom vi inte har så stora lokaler är det ett maxantal på åtta stycken varje pass. Välkommen att komma med i Facebook-gruppen Ryttare i balans där du också kan anmäla dig.

11 november kl. 9.00                      2 december kl. 17.00  
18 november kl. 17.00                    9 december kl. 17.00  
25 november kl. 9.00

Alla kan vara med, eftersom alla yogar utifrån sin förmåga och känsla just den dagen. Ha mjuka kläder och det kan vara skönt med en lite tjockare tröja och sockar under sista stunden av passet. Ta gärna med egen matta (finns några för utlåning).



Välkommen till din stund på mattan.

Jag som håller i passen heter Marinette och rider på ridskolan och är utbildad yogainstruktör och friskvårdskonsult på Axelsons.

Balans, mjukhet och styrka är byggstenar i såväl yoga som ridning. Jag fastnade snabbt för yoga då den får mig att må bra, både i kropp och själ. Yogan har också hjälpt mig i ridningen genom till exempel bättre kroppsmedvetenhet och bra andning.