

Välkommen till Yoga By Magie

Den här klassen syftar till mjukt väcka kroppen, andetaget och sinnet genom ett medvetet varmt flöde, höftöppnande positioner och andningsövningar. Den kan ses som ett komplement till din yoga- och meditationsträning och som ett steg på väg mot att guida dig själv i din regelbundna yoga. Klassen passar för alla nivåer eftersom du noggrant blir guidad in i varje position. Magdalena föreslår ändå att du har testat en eller ett par yogaklasser tidigare för att känna igen positionerna (nedan).

Notera att all yoga sker på egen risk och med eget ansvar. Service By Magie rekommenderar alltid att asanas/positionsteknik och individanpassad guidning sker i samklang med en yogalärare. Service By Magie fransäger sig allt ansvar gällande eventuella skador.

Morning Flow

Uyaji Breathing/Havsandning enligt Ashtanga traditionen
Samastithi enligt Ashtanga traditionen
Surya Namaskara A/Solhalsning A enligt Ashtanga traditionen, 5 gånger
Virabhadrasana 1/Krigare 1 enligt Vinyasa Flow Yoga
Trikonasana/Triangelposition A enligt Vinyasa Flow Yoga
Gomukhasana/Cow Face/Shoelace baserad på Yin Yoga traditionen
Shavasana/Final resting pose/Dödmansställning

För vidare läsning, mer yoga och inspiration besök:

www.bymagie.com

www.facebook.com/servicebymagie

www.instagram.com/foodbymagie

www.bymagie.com/travelsbymagie

För mer läsning om yoga traditionerna, filosofi, teknik och bilder rekommenderas:

www.ashtanga.com

www.yinyoga.com