

WORKSHOP



OM SARA IVARSSON

Löpning har en speciell plats i mitt hjärta och jag har tävlat i löpning sedan barnsben. Numera är jag även löptränare och yogalärare. Min träningsfilosofi är att en kropp i balans presterar bättre. Genom yogan har jag fått större förståelse för vad jag behöver både fysiskt och mentalt för att orka hålla en hög nivå i löpspåret och i vardagslivet.

Följ mig på min blogg på www.saraivarsson.com

YOGA FOR RUNNERS

Strength Flexibility Focus

Workshop **15 februari** med **Sara Ivarsson**

Varför är yoga bra för mig som springer? Kan jag som är så stel göra yoga? Hur anpassar jag yogan till löpträningen?

Svar på detta och andra frågor får du lördagen den 15 februari kl 10.00–13.00 när Sara Ivarsson, löptränare och yogalärare, föreläser om fördelarna med att kombinera yoga och löpning.

Workshopen innefattar föreläsning om hur yoga kan optimera din träning och förhöja löpupplevelsen, förslag på hur du planerar in yoga i träningskalendern samt praktiska tips på yogapositioner som ökar flexibilitet, bålstyrka, stabilitet, återhämningsförmåga, mental styrka och fokus och samtidigt minskar skaderisken.

Kom redo för både yoga och ett lättare intervallpass anpassat efter olika nivåer.

Pris: 450kr

Plats: Yoga Kendra, Friisgatan 6C i Malmö

Tid: 15 februari, 10.00 – 13.00

Anmälan: Sker via Yoga Kendras hemsida

www.yogakendra.se

KONTAKTA OSS

Yoga Kendra AB
Friisgatan 6C
211 46 Malmö

Telefon
040-685 07 30

Email
yogakendra@yogakendra.se

Webbsida
www.yogakendra.se

