

# Träna så mycket du vill - och när du vill - under 9 veckor!

1. **YOGA ONLINE – 499 kr.**
2. **RYGGYMPA ONLINE – 399 kr.**
3. **YOGA & RYGGYMPA ONLINE – 749 kr.**
4. **GRAVIDYOGA ONLINE – 449 kr.**



Ändå sedan våren 2020 har jag haft digitala pass i kombination med "vanliga" d.v.s. på plats i min lokal i Båstad företagsby. Nu kan du få tillgång till flera av dessa pass, så att du kan göra yoga och ryggympa online med mig hela sommaren, 14 juni-15 augusti (v. 24-32).

**YOGA ONLINE** - Varje yogapass innehåller andnings- och koncentrationstekniker, mjuka, långsamma yogaövningar, guidad avslappning och meditation, vilket syftar till att skapa en djup balans inom dig - fysiskt, mentalt och emotionellt. Här får du möjlighet att göra olika yogapass för immunförsvaret, för minskad stress, för ryggen, för hjärtat m.fl. alternativt specifika gravidyogapass för dig som är gravid. Du får tillgång till både en introduktionsvideo och fler än 15 olika medicinska yogapass (alt. 4 gravidyogapass) inkl. meditationer à ca 90 min. En perfekt sommarpresent till dig själv eller någon annan du tycker om!

**RYGGYMPA ONLINE** - Ryggympan är ett uppskattat pass där vi tränar igenom hela kroppen, med lite extra fokus på ryggen. Det är ett bra pass både för dig med ryggbesvär, men också för dig som inte har några direkta besvär, utan bara vill träna på ett skonsamt sätt. Ett mjukt pass, fritt från hopp och svåra koordinationsövningar. Ryggympan passar t.ex. bra om du vill komma igång med allmän träning, om du vill bli starkare eller har besvär i ryggen. Vi gör balansövningar, jobbar med rörlighetsövningar, tränar styrka, bäckenbotten och avslutar passet med sköna stretchövningar. I erbjudandet får du tillgång till två olika ryggympapass och flera olika inspelningar av dessa pass som är ca 60 min långa.

**HUR GÅR DET TILL?** Vill du ta del av något erbjudande så hör av dig till mig. Du kommer därefter få ett mail med länkar som tar dig till de olika filmerna. Du behöver inte logga in eller ha något konto eller liknande, utan du bara klickar på en länk. Superlätt! Betalning sker via swish eller faktura. Har du frågor så hör gärna av dig!

Varmt välkommen med din anmälan för att ta del av årets sommarerbjudanden!

**Kristin Nööjd, leg. sjukgymnast, MediYogaterapeut**  
info@halsotrim.se, 0708-20 31 21, [www.halsotrim.se](http://www.halsotrim.se)