

Yoga



HAGABADET

*Ren göteborgsk njutning  
sedan 1876*

# Träning för *kropp och själ*



Under 2000-talet har yogan snabbt gått från att vara en livsstil för få, till att bli en träningsform för många.

På Hagabadet har vi ett brett utbud av yogaklasser med stor valfrihet för alla nivåer. Här kan du i lugn och ro pröva dig fram bland olika yogaformer tills du hittar en som passar just dina behov och önskningar.

I grunden är detta också vad yoga handlar om: att utveckla ett sunt förhållningssätt till det egna jaget. Att med värme, kärlek och ödmjukhet kunna omfamna både dina styrkor och svagheter; att i din egen, individuella takt sträva mot att bli en helhet.

Med yoga får du ett kraftfullt verktyg som hjälper dig att leva ditt liv i harmoni och balans, både med dig själv och med världen runtomkring dig.

# Få hjälp på vägen

Att träna yoga på Hagabadet ger dig tillgång till några av landets bästa och mest engagerade lärare. Många av dem har drivit egna yogastudios och reser regelbundet till Indien för fortbildning. Med utgångspunkt i just dina förutsättningar hjälper de dig att lyssna på kroppen och utveckla ditt yogautövande. Oavsett om målet är att bli starkare, smidigare, friskare eller mer harmonisk så hjälper de dig på vägen.

*Du behöver inte vara vig för att börja med yoga; det är en tillåtande träningsform helt utan mallar där varje rörelse anpassas efter den egna kroppens förmåga.*





# Många fördelar

## DU BLIR SMIDIGARE, STARKARE OCH RÖRLIGARE

Yoga stärker din kropp, dina muskler och ditt skelett. Du sträcker, tänjer och andas dig starkare. Andningsövningarna ökar även musklernas rörlighet och ger dig mjukare leder.

## DU BLIR GLADARE OCH FÅR MER ENERGI

Yoga balanserar ditt psyke och vanliga effekter är att du känner dig piggare, klarare och lättare till sinnes.

## DU BLIR MER NÄRVARANDE I NUET

Yoga ökar din medvetenhet, din koncentrationsförmåga och ditt fokus. Därigenom lär du dig att leva i nuet, utan oro för framtiden eller ånger över det förflutna.

## DU LÄR DIG HANTERA STRESS

Yoga hjälper dig att kontrollera din andning och att hitta lugnet genom andningen – även i stressade situationer.

## DU ÖKAR DIN SJÄLVINSIKT

Yoga är ett verktyg för att lära känna dig själv, där du utöver ökad självkänedom även kan förbättra din självkänsla och självförtroende.



# Ett Mecka för *yogaintresserade*

På Hagabadet erbjuder vi Sveriges bredaste och bästa yogautbud. Här finns yoga för alla nivåer, smaker och faser i livet, så ta din tid och pröva dig fram till den yogaform som passar just dig. *Kom ihåg att fylla på vätska innan passet och medtag helst egen handduk och yogamatta. Lånemattor finns för den som glömt.*

## • STUDIOYOGA •

Våra studioyogaklasser hålls i Studio 2 i direkt anslutning till vårt meditations- och avslappningsrum. Här erbjuder vi ett brett utbud av klasser med stor valfrihet för alla nivåer, nybörjaren såväl som den avancerade yogin/yoginin.

**YOGA GRUND** *Kräver inga förkunskaper. Passar alla, oavsett ålder och dagsform.*

### YOGA 1

Ett nybörjarpass där du får möjlighet att lära dig grunderna i yoga; andning, fokus och meditation. Passet består mestadels av statiska positioner där du lär dig rätt teknik i de olika ställningarna vilket minskar risken för skador. Passar dig som är ny i yogans värld, eller dig som vill bygga upp din kropp efter skada/operation.

### ÅTERHÄMTNING

Ett mjukt och snällt pass där du laddar om kroppens batterier med övningar som lugnar nervsystemet och stärker immunförsvaret. Mest sittande och liggande positioner. Lämpligt för dig som är ny i yogans värld, som vill bygga upp din kropp efter skada/operation eller bara vill varva ner.

### MORGONYOGA

Svårt att vakna själv? Kom och få hjälp av en yogainstruktör att väcka din kropp till liv och höja dess energinivå. Frukost för både kropp och själ som hjälper dig att lyckas med dagens utmaningar. Passar alla, morgontrötta som morgonpigga.

### YOGA 1 FLOW

Ett nybörjarpass där du lite lätt kan gå vidare efter Yoga Grund. Här lär du dig hur man synkroniserar andning och rörelser på ett enkelt sätt. Innehåller enklare flödande rörelser såsom den klassiska solhålsningen. De flödande rörelserna är bra för dig som är skadad eller har ont.

### YIN YOGA

Yin yoga är en passiv, stilla och lugn yogaform som sträcker ut och stimulerar bindväv, ligament och inre organ. Här ligger och sitter du helt stilla i positioner under mellan 3-10 minuter och praktiserar samtidigt mindfulness. En effektiv yogaform för dig som vill lära dig att slappna av.

### YINYANG YOGA

YinYang yoga kombinerar flödande, aktiva och värmande positioner (yang) med stillsamma, lugnande och passiva positioner (yin). Yang aktiverar muskler och rörelser medan Yin aktiverar leder och bindväv. Genom att dessa motsatser balanseras skapas ökad förståelse och balans mellan kropp och sinne.

### ASHTANGA YOGA

Ashtangayoga består av ett antal ställningar ur Hathayoga-traditionen som binds samman med rörelsesekvenser där varje ställning bygger på den föregående. Det är en mycket dynamisk och renande yogaform där andning och rörelser synkroniseras och skapar inre värme och utrensande svettning.

### KUNDALINI YOGA

Kundalini är en vital och dynamisk yogaform med kraftfulla andningsövningar och stort fokus på det mentala och andliga. Här ingår meditation och användandet av mantran som enkla redskap att snabbt återställa balansen mellan kropp och själ. Fokus ligger mer på uthållighet och kraft än på avancerade kroppsställningar.

### STRESSHANTERING

En yoga klass med fokus på att släppa spänningar i både kropp och knopp. Med mjuka andningsövningar, avspänningsövningar och meditation.

### ATLET YOGA

Ett yogapass anpassat för dig som tränar annat (löpning, kampsport, cykling, styrka et cetera) och som vill skapa och bibehålla rörlighet, stabilitet och balans. Med yoga minskar du skaderisken vilket gör att du kan få ut mer av din vanliga träning.

### TEMA YOGA

En ny klass varje vecka som fokuserar på något specifikt inom yogan. Våra teman varierar och kan till exempel adressera en specifik rörelse, kroppsdel eller filosofi. Klasserna undervisas som workshops i miniformat.

### GRAVIDYOGA

En mjuk yogaform med övningar som anpassats för dig som väntar barn. Andningsövningarna ökar ditt lugn och den fysiska delen förebygger vanliga gravidbesvär såsom ryggont och svullnad.

**YOGA FORTSÄTTNING** Förkunskaper krävs. Passar dig som lärt dig grunderna inom yogan och vill fortsätta utvecklas.

#### YOGA 2

Ett utmanande pass med dynamiska och statiska serier för dig som har lärt dig grunderna från Yoga I. Innehåller små utmanande moment där du börjar experimentera med din styrka, rörlighet och balans och får lära dig lite svårare bakåt- och framåtböjningar. 75 minuters passet ger en förlängd utvecklingsmöjlighet.

#### YOGA 3

Ett intensivt, krävande och vitaliserande pass för erfarna yoga-utövare som kommit långt men vill uppnå mer. Med armbalancing och längre tid i avancerade positioner får du möjlighet att utmana både din mentala och fysiska styrka. Allt i ett intensivt flöde ackompanjerat av kraftfull musik.

#### GLOBAL YOGA

En utvecklande och livsstilsbaserad yogaform för 2000-talets människa. De blandade teknikerna från öst och väst: *Iyengar yoga*, *Ashtanga Yoga*, *Kundalini Yoga* och *Forrest Yoga* bygger ett yogapass där fysiska utmaningar varvas med mentala intentioner. För dig som vill träna smartare, inte hårdare.

## • VARM YOGA •

Våra varma yogaklasser hålls i *Curmans bad*. Här omsluts du av 37 graders värme som hjälper till att öka din smidighet och blodcirkulation. Klasserna riktar sig till alla, oavsett ålder och erfarenhet.

#### VARM YOGA

Ett förkoreograferat pass bestående av 22 statiska positioner (alltid samma), där nästan varje position repeteras två gånger. Ökar din rörlighet, balans och fokus samtidigt som kroppen avgiftas då tryckeffekt skapas i olika delar av kroppen.

#### VARM VINYASA

Ett lite mer utmanande, svettigare och lekfullt pass än varm yogan. Här arbetar vi med enklare flöden och varierande positioner där andning och rörelser synkroniseras. Svettproduktionen ökar vilket rensar ut systemet/kroppen.

#### VARM SLOW FLOW YOGA

Ett lugnare, superbasic pass med fokus på avslappnings- och avstressningsövningar. Innehåller ett färre antal övningar och många statiska rörelser där större delen av klassen är sittande och liggande.

#### VARM YIN YOGA

Yin yoga är en stilla och lugn yogaform som sträcker ut och stimulerar bindväv, ligament och inre organ. Här ligger och sitter du stilla i positioner under mellan 3-10 minuter och praktiserar samtidigt mindfulness. En effektiv yogaform för avslappning.

ETT TRÄNINGSKORT PÅ HAGABADET ger dig den perfekta balansen mellan prestation och njutning. Här tränar du på dina egna villkor och har tillgång till pass från morgon till kväll, välutrustat gym, stans bästa PTs och vackra bad-och relaxytor att koppla av i. Hos oss finns något för alla, den otränade såväl som motionären och marathonslöparen.

*Välkommen till ett hus som sätter livskvalitet i fokus!*



HAGABADET

*Ren göteborgsk njutning  
sedan 1876*

**hagabadet.se** | Södra Allégatan 3 | 413 01 Göteborg | Tel. 031 600 600