

OM PASSEN

SMART TRÄNING – En smart, rolig och effektiv styrketräning för alla oavsett nivå med endast kroppen som redskap.

Samtliga övningar går att anpassa efter person och avansgrad.

Smart träning är något du kan gå på varje dag för att aktivera kroppen på ett smart sätt och alltid med ett leende. Övningsuppläggen ändras lite varje dag och ger dig massor av bra övningar att ta med hem och fortsätta träna med.

ZUMBA - Träningsformen som tog världen med storm!

Dansbaserad gruppträning för alla till huvudsakligen latinamerikansk musik men även internationella poplåtar. De fyra grundrytmerna är salsa, reggaeton, merengue och cumbia. Alla dansar efter sin egen förmåga för det viktigaste är att ha kul! Både hög- och lågintensiv träning. Alla kan vara med, allt från 9-70 år och alla med olika förutsättningar. Var beredd att svettas! Shake it until you make it!

MEDIYOGA – “Lugn yoga för balans i kropp och sinne”.

Medicinsk Yoga (sk. MediYoga) är en lugn, mjuk och terapeutisk yogaform som alla kan göra. Under ett yogapass försöker vi stilla vårt sinne, våra tankar, genom att andas, yoga, slappna av och meditera. På detta sätt kan vi uppnå en fullständig balans på alla plan där vi aktivt arbetar med att frigöra fysiska och känslomässiga blockeringar och eventuella obalanser i kroppen. I yogapassen finns ingen prestation och målet är att vara fullständigt närvarande i kroppen med ett stilla sinne och en djup medveten andning. Det är din egen upplevelse som är i fokus. Flera vetenskapliga studier intygar att denna yogaform exempelvis minskar stress, är bra för ryggen, hjärtat, högt blodtryck, sömnsvårigheter mm.

FÖRELÄSNINGAR/Workshops:

Det sitter i leendet med Mårten Nylén

Föreläsningen "Det sitter i leendet" är en inspirerande föreläsning som handlar om dig och din hälsa.

Hur gör man för att komma igång och hur viktigt är egentligen sambandet mellan träning, kost, sömn och stress?

Mårtens teori "Balansbordet" förklaras och mallen för hur man får saker att funka och skapa resultat. En föreläsning ingen bör missa!

Min resa med Carlos Ibanez

"No stress" med yoga och andning med Madeleine Wilhelmsson

En inspirerande föreläsning om stress och hur du kan ta kommandot över dina tankar och påverka din egen hälsa. Madeleine delar med sig av sin egen historia där MediYoga och meditation varit viktiga verktyg i hennes läkning från stress och utmattning. Vi lär oss vikten av att andas rätt, får tips på enkla yogaövningar för att minska och förebygga stress i livet. Under denna föreläsning ges också råd om hur du enkelt och snabbt kan komma ner i varv, få ny energi och sova gott samt även balansera hjärnan med hjälp av meditation.

Din handlingsplan för att lyckas när du kommer hem med Mårten Nylén

En kortare workshop med Mårten där du bygger din egen handlingsplan.