

Kundaliniyoga

e2elements



Jag heter Frida Westerdahl

och är internationellt certifierad kundaliniyoga- och meditationslärare

(enligt Yogi Bhajan)

Kundaliniyogan är en kraftfull yogaform som integrerar yogiska stärkande och mjukgörande rörelser och ställningar med stressreducerande och energigivande andningstekniker och meditationer för att hjälpa kropp och sinne att komma i balans på djupet.

Kundaliniyogan är enkel och passar alla oavsett förkunskaper och anpassas utefter utövarens förutsättningar, det går bra att sitta på stol vid skada/stelhet.

Här lär du dig mycket om meditationens effekter på kroppen och sinnet och du får varaktiga verktyg för att reducera stressnivån, stilla oönskade tankeloopar och i förlängningen öppna upp för det liv du i hjärtat drömmer om. Kundaliniyogans uråldriga livsvisdomar kan här inspirera till större tillit till vår inneboende kreativa potential och livslust. Varje pass är unikt och utformat efter olika teman som vi för dagen fördjupar oss i. Detta är en träningsform som ser hela dig- Kropp, Sinne och Själ!

Välkommen på en spännande resa!

Jag är även skådespelare och har arbetat främst på Stockholm Stadsteater sedan 2004 men arbetar numera mer och mer med olika aspekter av andlig och personlig utveckling. Läs mer: www.spiritualyogini.com