



Välkommen till en dag på mattan lördagen den 24/3 tillsammans med Ulrica Norberg. Hon bjuder denna gång på lite starkare flow klasser där du kommer att bli genomarbetad både i stabilitet och cirkulation.

Din investering för hela dagen är 695:- och nivån passar alla.

HIP FLOW 11.30-13.30

Yogisk filosofi hävdar att porten till kraft och balans går igenom vår kropp; att en inre lycka går att finna i våra höfter; att vår unika potential ligger inlindad i djupet av vår fysiska identitet i basen av oss själva. Så när vi börjar hitta bättre stabilitet och rörlighet i detta område, så uppenbarar sig ett mer

livsbejakande varande tillika förmågan att se sin unika potential. Ulrica guidar oss här igenom en skön klass som fokuserar sig på bäcken, höft och bål. Sköna flöden för att stärka höftpartiet, släppa på spänningar i bäcken och ländrygg, jobba upp kraften i vårt core. Vi landar i oss själva via avslutande andning och meditation.

OPEN THE HEART FLOW 15-16.30

Välkommen till en klass som styr dig in emot den platsen där du kan uppleva allt mer äkta, där du kan bygga upp närvaro, där nerven till livet sitter. Anahata chakra, bröstet, brösttryggen, armar, axlar, nacken. Andningen. Vi börjar men en ordentlig genomgång av grunden i form av sköna flöden för ben, höft och ländrygg och styr oss sedan in i öppningar och stabiliseringar för vårt hjärtats trakt genom extension, bröstöppnare. Ulrica leder dig sedan ner emot skön återhämtning och fokus på andningen och närvaro.

BIO Ulrica Norberg

Yogaläraren, författaren och kreativa inspiratören Ulrica Norberg är passionerat intresserad av berättelser, bilder, mänsklighet och individualitet och brinner för att se människor växa.

Förutom att undervisa i Yoga/Meditation till individer och grupper, arbetar Ulrica arbetar som kreativ konsult, föreläsare och författare och har skrivit ett dussin böcker om hälsa och välmående. Hon har en magisterexamen i film, kommunikation och journalistisk samt är utbildad inom medicin, hälsa och träning. Ulrica introducerades till meditation och yoga i tidiga tonåren och sedan dess fördjupat sitt intresse genom otaliga resor världen över och inom olika kulturer. Hon har flera utbildningar inom yoga i flertalet stilar, meditation, filosofi, ayurveda, anatomi för de främsta i sin genre. De senaste decennierna har Ulrica fokuserat sig mer på ISHTA yoga; en mer individfokuserande yogatradition där hon är en av de mer seniora lärarna. Med hela världen som arbetsfält, reser hon runt och utbildar och inspirerar via olika workshops, online kurser, events och retreats samt har ett finger med i spelet i flera kreativa projekt inom reklam, böcker och film. Hon är initierad till den ärofyllda titeln *Yogiraj*; Yogamästare som bara ärats 9 västerlänningar innan henne. Ulrica har spelat en viktig roll för yogans utveckling i Europa från 90-talet, och var en av de första i Europa att

undervisa Poweryoga och Yinyoga samt erbjuda Personlig träning i yoga/skräddarsy yoga för individer. Hon räknas till en av Skandinaviens pionjärer inom yoga och meditation och har utbildat över 500 yogalärare i världen.

Nyfiken, modig, öppensinnig, rutinerad, intelligent, varm och generös är några av de ord man ofta hör beskriva Ulrica samt många uppskattar hennes entusmerande, inspirerande och tydliga sätt att undervisa.