

# PÅSK YOGA

GAMMELGARNNS BYGDEGÅRD 3–6 APRIL 2026

## LÅNGFREDAG 3.4

16.00–17.00

Hatha yoga

17.30–19.00 Yinyoga,  
klangskålar & mantra

## PÅSKAFTON 4.4

8.00–9.00 Hatha yoga

9.30–10.30 Yinyoga

## PÅSKDAGEN 5.4

17.00 –18.00

Hatha yoga

18.30–20.00  
Yinyoga, klangskålar &  
mantra

## ANNANDAG 6.6

17.00 –18.00

Hatha yoga

18.30–20.00 Yinyoga,  
klangskålar & mantra

**BOKA: SMS**

0708 276209

<https://>

[carinaivarsson.se/](https://carinaivarsson.se/)



## Påsk yoga

Våren är här med sitt ljus och energi och du är välkommen till påskyoga i Gammelgarns bygdegård. Utan krav eller prestation är vi tillsammans i andning och rörelser. Genom de olika passen, mantra och ljudet från klangskålar kan du utforska dina behov. Hathayoga är mer fysisk än yinyoga där du får vila in i dig själv, Oavsett var du befinner dig så kan yoga öka din närvaro känsla, stärka din motståndskraft, övervinna fysiska och mentala hinder.

## Yinyoga klangskålar och mantra

I yinyoga håller vi långa avslappnande positioner och tar emot ljudet från klangskålar. Ljud är energi och vibrerar på olika frekvenser. Vålgörande ljud som klangskålar, våra röster kan stämma oss som vi stämmer ett instrument så att balans och harmoni kan uppstå. Vi avslutar med en ljud meditation.

