

## **Body Love Yoga**

Body Love Yoga är en meditativ form av yoga med fokus på avslappning i rörelse. Vi guidar kroppen tillbaka till sitt naturliga rörelsemönster där den så småningom kan uttrycka sitt autentiska, ansträngningslösa flöde. Kombinationen av djup avslappning och väckande av slumrande muskler som behöver aktiveras för en sund balans i kroppen, balanserar yin och yang och ger dig tillgång till mer av din inneboende kapacitet. På yogamattan och i livet som helhet.

Vägen till självkänsla på djupet går genom kroppen, enligt denna yogaform. För att utveckla äkta och innerlig kärlek till oss själva behöver vi ha intim kontakt med våra egna kroppar. Vi behöver lära oss att älska och omfamna dem precis som de är i varje ögonblick. Vi behöver också medvetet ge dem uppmärksamhet och kärlek för att de ska fortsätta att vibrera av livslust genom ett helt liv.

I Body Love Yoga får du nycklarna till att älska dig själv på djupet. Kärleken kommer som bekant inifrån och den här yogan syftar bland annat till att du ska komma i kontakt med din inre kärlek, integritet och sensualitet.

Hudiksvall är en av få orter i landet som nu kan erbjuda Body Love Yoga, och Hudikgympan/Gymmix har fått en unik möjlighet att låta medlemmar prova denna sköna yogaform. Du behöver ingen förkunskap om yoga för att delta. Kom i komfortabla och varma kläder. Vi gör inga avancerade rörelser utan rör oss väldigt lugnt och innerligt. Anna-Karin Widehammar, tidigare ordförande för Hudikgympan, är certifierad Body Love Yoga-instruktör.

*Länk till samlingssida för Body Love Yoga i Sverige: [Hitta en Body Love Yoga Lärare i Sverige — Body Love Yoga & Tantra \(bodylovetantra.com\)](https://bodylovetantra.com)*