



SAUNA
YOGA

VAD ÄR SAUNA YOGA?

- “En halvtimmes minisemester & sömnskola för vuxna”.
- Sauna Yoga sker i små grupper ledda av en instruktör i en bastu uppvärmd till ca 50 grader, där deltagarna sitter på laven.
- Den instruerade Sauna Yoga klassen tar ca 30 minuter och under den tiden gör man en serie bestående av sex rörelser.
- Serien av rörelser som görs i lugn takt i bastuns stillhet har en djup och avslappnande effekt. Sauna Yoga ökar också blodcirkulationen och ämnesom sättningen vilket hjälper kroppen att rena sig och göra sig av med slagg produkter.

FÖR VEM PASSAR SAUNA YOGA?

Sauna Yoga passar som träningsform och som avslappning för alla, oberoende av ålder, storlek eller kondition. Rörelserna kräver inte heller tidigare kunskap i yoga.

PRAKTISKA TIPS FÖR DELTAGARE:

- Kom i god tid (minst 5 minuter före klassen börjar).
- Klä dig i t.ex simdräkt eller shorts och t-shirt.
- Ta med vattenflaska och svetthandduk i bastun.
- Smörj dig inte med fuktighetskrämer eller andra fetter före Sauna Yoga.
- Smink bör avlägsnas bort innan träning.
- Smycken bör avlägsnas eftersom de hettas upp i bastuvärmen.
- Sätt upp långt hår före träningen (t.ex i hästsvans eller hårknut).
- Drick vatten före och efter Sauna Yoga.

PRAKTISKA TIPS I BASTUN:

- Kontrollera att temperaturen är ca 50 grader.
- Om möjligt, lägg handdukar på laven under träningen.
- Kontrollera att alla deltagare har dryckesflaska/vattenflaska med sig.
- Bastun bör tvättas minst en gång om dagen om den används regelbundet för Sauna Yoga.