



Under perioden januari-mars kommer jag **Cecilia Rudstam** att hålla en praktikkurs i Röstyoga. Kursen är upplagd på sex träffar 1 ½ per gång. Kursen kommer att ligga på torsdagar kl.19.30 – 21.00. Maxantalet för gruppen kommer att vara 6st då det av utrymmesskäl inte finns plats för mer.

Praktikkursen är en del av min utbildning till röstyogainstruktör. Denna utbildning hålls av Ulrica Gulz Shantiyoga i Västerås

[www.shantiyoga.se](http://www.shantiyoga.se)

[www.röstyoga.se](http://www.röstyoga.se)

### **Röstyogans effekter**

Minskar stress och spänningar i kropp och röst

Ökar energiflödet

Ger en ökad närvaro i allt du gör

Ökar din koncentrationsförmåga

Gör dig jämnare till humöret

Ger dig en djupare och fylligare röst både i tal och sång

Vi kommer att jobba med både kroppen och rösten med hjälp av enkla yogaställningar(asanas), andnings/avslappningsövningar, toning och sångmeditationer.

Låter det intressant så hör av dig till [cecilia.rudstam@nykoping.se](mailto:cecilia.rudstam@nykoping.se)

Jag är utbildad rytmik/musiklärare och arbetar på Nyköpings kommunala musikskola. Att jobba med både kropp och röst, avslappning och stresshantering har alltid legat mig varmt om hjärtat. Jag vill få människor att må bra i sin vardag. Med hjälp av Röstyoga har jag nu hittat ett sätt att kunna utveckla både mig själv och andra åt det håll som känns rätt för mig.

**Välkommen** att ta del av Röstyoga du också.