

# JULHÄNG & RÖRELSE

**8 - 9 dec 2026**

**Två dagar för rörelse, återhämtning och julstämning i studion När den nutida dagliga träningen tar sin välförtjänta vinterpaus vill vi gärna bjuda in till två extra dagar fyllda av rörelse, inspiration och gemenskap innan vi stänger studion för julle**

Den **8-9 december kl. 10.00-12.00** välkomnar vi dig till två sköna förmiddagspass med **Eric Ernerstedt.** Tisdagen ägnas åt ett fördjupande **yogapass** där du får möjlighet att landa i kroppen, släppa på spänningar och fylla på med ny energi. Under onsdagen fortsätter vi med en inspirerande **Movement Session**, där utforskande rörelse, lekfullhet och närvaro står i fokus.

Men dagarna handlar om mer än själva träningen. Vi hoppas skapa en varm mötesplats för frilansande dansare där det finns tid att stanna kvar efter passen, träffa kollegor, samtala, ta en kopp kaffe och komma ner i varv efter höstens arbete.

Studion kläs i julstämning med gran, pepparkakor och julmys, och för den som vill finns även möjlighet att njuta av bastun, arbeta vidare i öppen studio eller bara hänga en stund med kollegor innan julruschen tar vid.

Två dagar för rörelse, återhämtning och gemenskap. Ett tillfälle att samla kraft inför det nya året och samtidigt avsluta terminen tillsammans med kollegor.

**Drop-in gäller.**

**Eric Ernerstedt** är utbildad inom Jivamukti Yoga, som också är en form av Vinyasa, och hans klasser bygger till stor del på denna metod som betonar både starka asana-sekvenser (positioner i följd) och de mer återuppbyggande aspekterna så som andning, avslappning och meditation. Förutom att ha utövat yoga sedan 2007, är Eric sedan tre år tillbaka en gedigen utövare av Movement Culture. Denna metod är utvecklad av Ido Portal, och har som avsikt att undersöka kroppens möjligheter för att utveckla både rörelsekomplexitet och frihet. Detta görs under avslappnad stämning, genom vad som kan kallas seriös lek. Erics klasser influeras därmed även av denna typ av arbete, och som klassdeltagare kan man uppleva vissa väl valda element från denna metod, som passar bra i sammanhanget av en yogaklass.

**Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/559**

DANS ALLIANSEN

| | |
|---|---|
| **Ledare** | **Eric Ernerstedt** |
| **Startdatum** | 2026-12-08 |
| **Slutdatum** | 2026-12-09 |
| **Tider** | 10.00-12.00 (tisdag-onsdag) |
| **Antal dagar** | 2 dagar |
| **Sista ansökningsdag** | - |
| **Plats** | Dansalliansen Studio |
| **Adress** | Ryssviksvägen 2B, 5 tr |