

VINYASA YOGA

10 - 14 aug 2026

För trettonde året i rad presenterar Dansalliansen ÖPPEN SOMMARTRÄNING som är utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs. Drop-in!

För tolfte året i rad presenterar Dansalliansen ÖPPEN SOMMARTRÄNING som är utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs.

Som metod innebär Vinyasa yoga en dynamisk och fysiskt utmanande yogaform där andning och intention (tanke) föregår varje rörelse.

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. Klassernas uppbyggnad kan se olika ut från dag till dag, men det eftersträvas alltid en känsla av fullkomlighet, med både stående och sittande asanas, sidoböjningar, twistar, bakåtböjningar och inversioner.

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.

OBS! Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs. Sommarträningen sker i Dansalliansens studio som ligger på Ryssviksvägen 2 i Finntorp i Nacka. Buss 405, 409, 410, 411, 413, 414, 420, 422, 492 från Slussen. Avstigning station Finntorp med en 6 minuters promenad till DA Studio, Ryssviksvägen 2, 5 tr.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/514

Ledare	**Eric Ernerstedt**
Startdatum	2026-08-10
Slutdatum	2026-08-14
Tider	09.30-11.30 (mån-fre)
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Dansalliansen Studio
Adress	Ryssviksvägen 2B