



VARMT VÄLKOMMEN  
*in till medlemsidan*  
PÅ FANNIESYOGA.COM



DIN GUIDE TILL MEDLEMSSIDAN



Här kommer din guide till att använda  
[Fanniesyoga.com](https://fanniesyoga.com) på bästa möjliga sätt framöver

# DIN YOGASTUDIO HEMMA

fylld av Yoga, meditation och andningsövningar av olika  
längd, tema och nivå. Allt för att du på ett så tillgängligt  
sätt som möjligt ska finna mer återhämtning, balans,  
styrka och klarhet i vardagen.



# *innehåll*



01 – LOGGA IN

KOM IGÅNG

---

02 – KATEGORIER

VÄLJ RÄTT KLASS

---

03 – PLATS OCH MUSIK

UTFÖRANDE

---

04 – MER

ÖVRIGT



01 – LOGGA IN

# KOM IGÅNG

Gå in på [fanniesyoga.com](https://fanniesyoga.com) och klicka dig in till [fanniesyoga.com/medlem](https://fanniesyoga.com/medlem) under fliken medlemskap



START

MEDLEMSKAP

PROGRAM

UTBUD

RETREATS

OM

BLOGG

Varmt välkommen  
in kära medlem,

att ta hand om dig själv är inte själviskt

KOM IGÅNG GENOM ATT LOGGA IN NEDAN

Scrolla ner, och tryck på “logga in”



Logga in

Du kan välja mellan att logga in med Google om du har en gmail.com mailadress, med Facebook om du har ett Facebook-konto eller logga in med din e-post adress.

Om du vill logga in med din e-post adress kan du trycka på “Glömt ditt lösenord?” om du ännu inte registrerat ett lösenord eller om du helt enkelt glömt bort ditt lösenord. Du får då ett mail och kan välja ett nytt lösenord via maillets instruktion.



## 02 – KATEGORIER

# VÄLJ RÄTT KLASS

När du kommit in på medlemsidan finns ett stort videobibliotek, fyllt av olika typer av klasser. Alla med olika teman, längd och nivå.

För att välja rätt klass för dagen, kan du ta hjälp av de olika kategorierna som klasserna delats in i.

Hej Fannie Elveljung

Vanliga frågor gällande medlemskapet

Länkar till Spotify-listor

För att enklare navigera dig till rätt klass för dagen kan du utforska de kategorier som finns tillgängliga. För att klicka på "Alla kategorier" här nedan.

FANNIESYOGA MEDLEMSKAP

Alla kategorier



Välkommen som medlem!

Introvideo för dig som ny medlem här på Fanniesyoga!



Dag 21 Frihet

Dag 21!! Wow. Du är i mål med detta program och den utmaning du gett dig själv efter dagen...



Dag 20 Rygggradskärlek

Dag 20 och med tanke på att du är lika ung som din ryggrad sägs vara rörlig är det väl inte mer ...



Dag 19 Benstyrka

Dag 19 och jag sätter upp en flagga om att morgondagen förmodligen (läs förhoppningsvis...



Dag 18 Upp och ner

Dag 18 och jag hoppas nu att titeln inte skrämmer dig för mycket. Självet kommer igen imorgon...



Dag 17 Sittande flöde

Dag 17 och idag blir det inga stående positioner utan vi håller oss lågt. Lycka till och hoppas att...



Dag 16 Balans

Dag 16 och idag ska vi fokusera lite extra på balansen. Lycka till och hoppas att klassen blir...



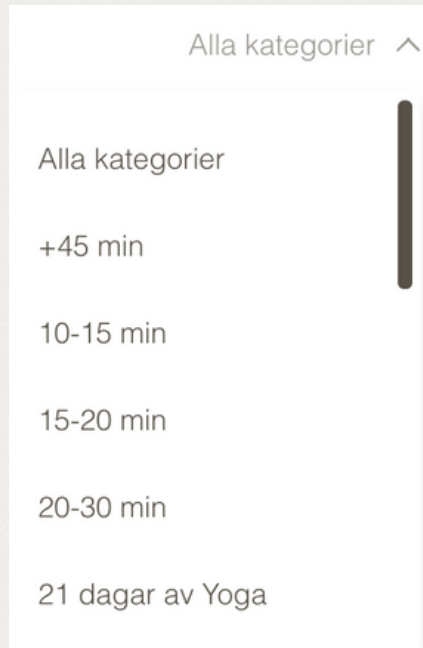
Dag 15 Core

Dag 15 och idag ska vi stärka och stabilisera vår core. Lycka till och hoppas att klassen blir...



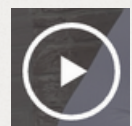
## O2 – HUR

När du klickar på “Alla kategorier” uppe i högra hörnet kommer en lista fram som du kan scrolla genom, för att enklare hitta den eller de klasser du vill utföra för dagen.



Dels finns kategorier utefter hur lång vardera klass är rent tidsmässigt, men det finns också kategorier för olika program (som exempelvis programmet “21 dagar av Yoga”), samt för olika typer av klasser: som Morgonyoga, YinYoga, Meditation och dylikt.

Utforska de olika kategorierna och välj den klass som passar dig genom att trycka på klassen.



## Program

Som medlem har du tillgång till alla program på [fanniesyoga.com](http://fanniesyoga.com)

För att fokusera på klasserna inom ett valfritt program kan du klicka dig in på respektive programsida under fliken “**program**”



## 02 – HUR

Via mail får du som medlem varje vecka ett förslag på klasser inför veckan, som du kan planera in och utföra om du vill. Eller bara få inspiration till att faktiskt planera in dina Yoga och meditationsstunder för veckan.

Det ser exempelvis ut såhär, och du kan i mailet klicka på respektive bild för att komma direkt till dagens klass.



### Måndag:

Börja din vecka med 30 min av bliss!



### Tisdag:

Unna dig en meditation innan dagen tar fart



### Onsdag:

Ge din ryggrad den kärlek och omtanke den behöver



### Torsdag:

Låt ett antal solhälsningar få sätta tonen för din torsdag



### Fredag:

Starta fredagen på ett helt perfekt sätt



### Lördag:

Om du har mindre tid föreslår jag denna klass



### Lördag:

Om du har lite mer tid denna lördag



### Söndag:

Om du behöver återhämtning



### Söndag:

Om du vill ha en energifylld avslutning på veckan



## 03 – PLATS OCH MUSIK

# UTFÖRANDE

När du hittat den klass som passar är det viktigt att du ger dig själv förutsättningar till att landa i nuet, utan distraktioner. Se till att din mobil är på “stör ej” eller flygplansläge, och skapa en så lugn och ostörd plats som möjligt.



Till de flesta klasser behöver du inget annat än en Yogamatta, men det kan ofta vara skönt att ha en kudde eller filt till hands.

## Musik i bakgrunden

Om du vill ha musik i bakgrunden kan du klicka dig in på “[musik](#)” under fliken “Medlemskap” då kommer följande sida upp, så att du kan välja den lista med låtar som du tror passar bäst till din praktik. Du kan öppna listorna i din Spotify-player, och spara dem på din Spotify genom att “gilla” listorna.

## Musik att ha i bakgrunden till din Yogapraktik

Spela listorna direkt här eller öppna dem i din Spotify-player







O4 – MER

# ÖVRIGT

## Support

Fannie finns alltid ett meddelande bort med support om du skulle behöva hjälp med något annat eller har funderingar gällande Yogan, via [fanniesyoga@gmail.com](mailto:fanniesyoga@gmail.com)

## Rutin

För att få in Yoga och meditation som ett rutinmässigt inslag i din vardag rekommenderar jag att sänka ribban, och inte kräva mer än 10 minuter av dig själv om dagen. Blir det mer än så är det positivt – men inte ett måste!

För en extra skjuts in till praktiken rekommenderar jag dig att ta dig någon av utmaningarna som finns att tillgå. Exempelvis “10 dagar av Yoga”, “21 dagar av Närvaro” eller “Yogaflow31”.

## Delning

Dela gärna din upplevelse av sidan och klasserna med Fannie privat och på sociala medier @fanniesyoga för att sprida sidan till fler som du tror skulle må bra av klasserna som finns att tillgå.



A woman with blonde hair, wearing a leopard print halter top and leggings, is performing a tree pose (Vrikshasana) on a sandy beach. She is standing on her right leg with her left foot resting on her right thigh. Her arms are raised straight up, with her hands clasped together above her head. She is smiling and looking towards the camera. The background shows the ocean with waves and a bright sunset sky. The text is overlaid in the center of the image.

ATTAHAND OM  
DIG SJÄLVÄR  
INTE SJÄLVISKT

# TACK

---

För att du låter mig guida dig in till dina djupa andetag och medvetna rörelser för ökat välmående och välbefinnande.

Jag hoppas innerligt att materialet som finns på medlemsidan gör gott för dig.

Med värme,  
Fannie



[FANNIESYOGA@GMAIL.COM](mailto:FANNIESYOGA@GMAIL.COM)

[WWW.FANNIESYOGA.COM](http://WWW.FANNIESYOGA.COM)

[@FANNIESYOGA](https://www.instagram.com/FANNIESYOGA)