

©0 *Yoga-mindfulness*

VÄLKOMMEN PÅ KURS!

Yoga-mindfulness övningar ger dig en möjlighet att komma till ro i dig själv, vilket kan vara mycket värdefullt i ett samhälle där många upplever stress i tillvaron. Kroppen blir smidigare och starkare och du kan uppleva en ökad närvaro i livet. Under en kurs får du lära dig enkla kroppsövningar, som anpassas efter varje individ, andningsövningar och grundläggande meditation. Övningar som du kan ha glädje av i ditt vardagliga liv. Passar både för nya och vana utövare av yoga.

PROVA PÅ KOSTNADSFRITT VECKA 33!

tisdag 15 augusti 17.00-18.15

onsdag 16 augusti 19.00-20.15

Dessutom följande lördagar 9.30-11.00

2 sept, 30 sept, 21 okt, 11 nov, 2 dec

Du som tidigare gått kurs är också välkommen.

KURSER STARTAR VECKA 34

måndag 10.00-11.30 senioryoga

måndag 17.00-18.30 gravidyoga

tisdag 17.00-18.30

onsdag 19.00-20.30

Grupp för mor och bebis kommer också att starta en förmiddag i veckan som ännu inte är bestämd.

Kostnad 1500 kr/10 ggr. Gravidyoga 1000 kr/6 ggr.

Yogamindfulness centrum

Stengatan 82, Södertörn

Med reservation för ändringar

Info & anmälan:

Pia Karlsson

Hälsa och Liv

info@halsaochliv.se

076-811 93 82

Hälsa och Liv