

Yoga-mindfulness

Kom och MEDITERA med oss!

***"Meditation är en teknik som hjälper Dig att
komman närmare Dig själv. Genom att
praktisera meditation stillas de oroliga tankarna
i sinnet och du upplever ett mer lugn
inombords".***

INFO

Vi kommer att ha öppet hus och träffas ett flertal
måndagskvällar under våren då vi praktiserar
andningsövningar och meditation tillsammans
(t.o.m. v. 17, dock ej helgdagar)

Tid: 19.00-20.00.

Inga förkunskaper behövs.

Alla är varmt välkomna.

Ni kan bara dyka upp !

Kostnaden är fri/valfri.

Vi är flera som hjälps åt att anordna dessa
måndagskvällar som vi turas om med att hålla.

Vi hälsar er varmt välkomna!

Plats: Yoga-mindfulness centrum i Oskarshamn.

Stengatan 82, 1 trappa ner.

