

# YOGA VÅREN 2019

**MediYoga/Medicinsk Yoga** är ett kraftfullt verktyg mot stress.

Övningarna är enkla och skapar en grundläggande balans djupt inom dig, både fysiskt, mentalt och emotionellt.

**HoliYoga** är en närvarande, mjuk och fysiskt enkel yoga, där du kan släppa prestation och i närvaro möta dig själv oavsett fysiska förutsättningar.

**Yinyoga** är en blandning av yoga, mindfulness och kinesisk medicin.

**Kundaliniyoga** är en aktiv dynamisk yogaform med olika meditationer.

**Mixyoga** här blandas alla ovanstående yogaformer.

## Vårens-prova-på-pass-gratis v. 4

**Mån 21/1 08.30 - 10.30 HoliYoga**

**Mån 21/1 11.15 - 12.30 Senoryoga**

**Mån 21/1 16.30 - 17.45 MediYoga/Medicinskyoga**

**Mån 21/1 18.45 - 20.00 MediYoga/Medicinskyoga**

**Tis 22/1 11.15 - 12.30 Senoryoga**

**Tis 22/1 16.30 - 17.45 Yinyoga**

**Tisdag 22/1 18.45 - 20.00 Kundaliniyoga**

**Onsdag 23/1 10.00-12.00 HoliYoga**

**Onsdag 23/1 17.00-18.15 Mixyoga**

**OBS! Anmäl dig via e-post eller telefon!**

**Varmt välkommen!**