

YOGA HÖSTEN 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 är en blandning av alla ovanstående yogaformer.

Vårens-prova-på-pass-gratis v. 35

Måndag 26/8 08.30 - 10.30 HoliYoga

Måndag 26/8 11.15 - 12.30 Senoryoga

Måndag 26/8 16.30 - 17.45 MediYoga/Medicinskyoga

Måndag 26/8 18.45 - 20.00 MediYoga/Medicinskyoga

Tisdag 27/8 11.15 - 12.30 Senoryoga

Tisdag 27/8 16.30 - 17.45 Yinyoga

Tisdag 27/8 18.45 - 20.00 Kundaliniyoga

Onsdag 28/8 10.00-12.00 HoliYoga

Onsdag 28/8 17.00-18.15 Mixyoga

OBS! Anmäl dig via e-post eller telefon!

Varmt välkommen!