

NYBÖRJARKURS I YOGA



”Med yoga förenar jag ett sinne i ro med en kropp fylld av energi!”

Sex kurskvällar i Yogastugan, Storgatan 140, Ängelholm
Under kursen kommer vi att:

- tala om syftet med yoga
- gå igenom de vanligaste ställningarna
- prova olika andningstekniker
- uppleva avslappning till musik
- göra enklare meditationer

Livsyogan är en positiv och glad form av yoga som även innehåller sång och musik. Den passar alla och ger din kropp en ökad rörlighet och flexibilitet. Den ökar också din närvaro i nuet och ger dig en chans att finna ro i själen.

Kostnad 600 kr som du betalar vid kursstart.

Kursdatum:

Tisdagar 18:30-20:00 – 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3

Anmälan: 0431-126 41 eller e-post info@yogamarie.se