

# SeniorYoga i Ängelholm



## ***Kom i form med Yoga – ett bekvämt sätt att mjuka upp kroppen***

Senioryoga är yoga för män och för kvinnor oavsett ålder.  
Lugnt och försiktigt mjukar du upp kroppen för en ökad rörlighet och balans.  
Mellan och efter övningarna vilar du till behagligt avslappnande musik.  
Du väljer själv om du vill sitta på stol eller på mattan.

## ***En stund för dig och din kropp!***

Senioryoga på onsdag förmiddagar mellan 10:30 – 11:30  
*med början 1 september 2010*

Storgatan 140 i Ängelholm. Ring eller e-posta för att boka en plats.

[www.yogamarie.se](http://www.yogamarie.se)

Telefon: 0431-126 41 E-post: [info@yogamarie.se](mailto:info@yogamarie.se)