

Yoga-mindfulness



Yoga-mindfulness består av mjuka rörelser, andningsövningar och meditation med fokus på närvaro. Vid regelbundet utövande minskar stress, och du upplever ett inre lugn och ökat välbefinnande samtidigt som kroppen når en ökad smidighet. Övningarna går att anpassa efter den rörlighet du har, och kursen välkomnar såväl nybörjare som vana utövare.

Öppen sommar-yoga : måndag 23 juli – fre 27 juli

Öppen yoga för dig som vill gå varje morgon och/eller kväll, eller kanske bara komma och prova på. Du väljer själv när du går och hur ofta. Ingen föranmälan. 100 kr/gång
Obs! Endast kontant betalning (mot kvitto).

Tag med en tunnare filt/schal, liten kudde och yogamatta om du har, annars finns det gott om mattor att låna på plats. Ledig klädsel som inte stramar. Se till att inte ha ätit en stadig måltid närmare än 1 ½ timme före passet. Var snäll och anländ i god tid så vi kan starta punktligt. Varmt välkommen till härliga sommarkvarnar med yoga!

Kursledare:	Carina Sabitri Paulsson, yoga-mindfulness instruktör. Utbildad hos Growth Health & Care.
Tid och plats:	Dagligen kl 8.00 – 9.15 och/eller 18.00 – 19.15 måndag 23 juli t.o.m. fredag 27 juli 2018 Hogane skola, Gerlesborg (nära Svenneby gamla kyrka)
Anmälan:	100 kr/gång Obs! Endast kontant betalning (mot kvitto). Ingen föranmälan.
Information:	Carina Sabitri Paulsson telefon/sms 070-56 88 044 mejl carinapaulsson@hotmail.se