

# Yoga-mindfulness Centrum

## Yoga online

I dessa tider är det extra viktigt med aktiviteter som ökar kroppens motståndskraft.

Du är med i din hemmiljö via dator, mobil eller surfplatta. Ingen annan utrustning behövs och vi guidar dig så att du kommer rätt.

Vi gör lugna mjuka rörelser med fokus på andning - upplevelse - närvaro.

Kurserna passar såväl vana som ovana yoga-utövare och fysiska begränsningar är heller inget hinder.

Enkla övningar som kan minska stress, ge ökat välmående och göra din kropp smidigare och starkare.

Yoga-mindfulness - baserad på den ursprungliga yogametoden - ger genom regelbunden övning större närvaro i vardagen.

Råkar du missa en gång kan du i mån av plats ta igen den i annan kurs.

"Lunch  
yoga"

### ONSDAG

kl 11.00-12.30

start 24 feb, 5 ggr

800:- ev förlängning

Inger Franzén 073-631 47 44

inger.s.franzen@gmail.com

Plats

online hemma hos dig

### TORSDAG

kl 17.15-18.45

start 25 feb, 5 ggr

800:- ev förlängning

Lisa Åstrand tel/sms 073-027 24 37

lisastrand@hotmail.com

Plats

online hemma hos dig

Så fort du anmält dig får du ytterligare information angående praktiska detaljer.

Kom och öva Yoga med oss!