



## Yoga-mindfulness kurs online 5 ggr start 29 april

Öva yoga med **Yoga-mindfulness Centrum Uddevalla**.  
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.

När du anmält dig får du ytterligare information angående praktiska detaljer.  
Välkommen!

**Var:** Hemma hos dig  
**När:** Torsdagar kl 17.30-19.00  
start 29 april, 6 ggr  
1:a gången gratis prova-på  
**Pris:** 800:-

**Anmälan till:**  
Lisa Åstrand tel/sms 0730-27 24 37  
lisastrand@hotmail.com

<https://www.facebook.com/Yogamindfulnesscenter1>