



Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

© *Yoga-mindfulness*



En bättre 🌍 börjar med dig.

Möt det nya året i medveten närvaro.

Yoga-mindfulnesskurs i Väjern **Start måndag 31 januari 19-20.30**

Vi gör enkla, mjuka rörelser med fokus på närvaro, upplevelse och andning.

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av yoga för att vara med.

Övningarna anpassas efter den rörlighet du har.

Passet avslutas med avslappning och meditation.

Vi är i en stor lokal med begränsat deltagarantal för en pandemisäker kurs.

Plats: Gamla skolan, Sätthagen 12, Väjern

Pris: 10 gånger 1500:-

5 gånger 800:-

Yoga-mindfulnessinstruktör: Lisa Åstrand, utbildad på Growth Health & Care AB

Anmälan och frågor: lisastrand@hotmail.com

0730-272437