

Yoga och andningsteknik

Föreningslokalen i Delsjökolonin, Brudaremossen 5, Göteborg

Torsdagar 10, 17, 24 augusti kl 18:30-20:00



En mjuk och energigivande yogalektion för ökad återhämtning och klarhet som passar både den som är helt ny för yoga och även den som praktiserat ett tag.

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av yoga och alla nivåer är välkomna. Kom som du är med öppet sinne. Vi kan modifiera övningarna vid behov. Ta med egen yogamatta (trasmatta, liggunderlag eller handduk går lika bra).

Begränsat antal platser och i första hand för medlemmar i Delsjökolonin samt i Föreningen Yogafamiljen. En vecka innan första lektionen öppnar vi upp ev tomma platser till övriga. Anmälan via sms 0736-135021 med för- och efternamn. Ange "Delsjökolonin", vilka datum du anmäler dig till (enskilda tillfällen eller hela kursen) samt om du är medlem i Delsjökolonin eller i Föreningen Yogafamiljen.

Har du psykisk eller fysisk skada/sjukdom vill vi att du rådgör med yogaläraren innan du anmäler dig.

Individuell deltagaravgift, ge det du vill och kan i samband med lektion. Det som känns rätt i hjärta, hjärna och plånbok via swish till Föreningen Yogafamiljen 123 487 22 55. Förslagsvis 50-200kr/lektion.

Har du frågor ring eller sms:a till yogalärare Carolin 0736-135021.

Varmt välkommen!

