

## Yoga morgonklass September v 36-39

### Tillfälligt!

Torsdagar kl 06.30-07.45

Vill du vara med i vårt tillfälliga projekt med att hålla morgonpass.

Då är du varmt välkommen till ett morgonpass med hathabaserad yoga. En stund på yogamattan för att stretcha kroppen i olika positioner för att väcka upp kroppen inför dagen, eller för dig som redan utförd ett arbetspass så kan det vara skönt att avsluta med yoga. Även här låter vi andetaget leda oss in i de olika yogaflöden för att komma till ro och att släppa stress för att finna mental stillhet.

Kursen är tillfällig under 4 torsdagar, där vi lärare alternera undervisningen och därefter utvärderar vi.

Kanske det kan bli en fortsättning.

Ett lugnare yogapass där du ges alternativa positioner för att känna dig bekväm på yogamattan.

Inga förkunskaper behövs här.

Du får gärna vara nybörjare.

Kostnad 650kr för alla morgonpass under september

Eller enstaka pass 200kr per gång

Melja [info@yogalife.se](mailto:info@yogalife.se) om du önskar ytterligare information eller BOKA på höstschemat

Varmt välkommen!