

STRESSHANDTERING & NY ENERGI MED KLASSISK

YOGA & MEDITATION

ENERGI, VÄLMÅENDE, INRE LUGN - PRAKTISKT, DYNAMISKT, HARMONISKT

KURS I

STENUNGSUND:

1-dags kurs 27 februari 2010

Tider: Lördag kl. 10-15. Kursavgift: 475.-

1-dags kurs 17 april 2010

Tider: Lördag kl. 10-15. Kursavgift: 475.-

Kurslokal: Medborgarskolan

ANMÄLAN

Medborgarskolan

Stenungsund

Tel. 0303-81410

www.medborgarskolan.se

eller

Yogaskolan

www.yogaskolan.net

KUR SINNEHÅLL

Alla kan delta, du behöver inte vara vältränad eller gått yoga förut.

På ett praktiskt och rättfram sätt upplever du hur även enkla övningar kan ha en positiv inverkan på dit fysiska och mentala välmående. Du lär dig stärkande och dynamiska övningar för kropp och andning, för avspänning, koncentration och meditation. Du får råd och vägledning hur du kan fortsätta på egen hand hemma.

Lärare:

Laxmi P. Mäkinen och

Gunnar Petersen

Om du vill ha mer information om helkursen, eller är intresserad av kurs på företag, förening, studieförbund, kontakta då gärna Laxmi eller Gunnar direkt:

info@yogaskolan.net

Copyright © 2008
Yogaskolan.net

