

YOGA FÖR ALLA

på HÄLSOHUSET
VADSTENA
HÖSTEN 2012
10 GÅNGER
Instruktör:
GANGA ROSLIN BLADH
START 18/9
TISDAGAR
18.00 – 19.00
19.15 -20.15



pris: 800:- Du som har termins kort på
Hälsohuset betalar 300:-
Anmälan Hälsohuset 0143 10 000

*Gammal som ny är välkommen. Yoga är alltid
individuellt. Det handlar aldrig om att jämföra sig med
någon annan. Det handlar om att DU ska få djupare
kontakt med hela DIG .*

*Lugn Hatha Yoga. Passar de flesta, stel som vig,
ung som gammal.*



*Yoga vilar på tusenårig Indisk
visdom. Det är sinnenas
njutning. Rörelse meditation.
Unna dig en stund av total
närvaro – i dig själv.
Större rörlighet. Djupare lugn.
Avslappnad, mer fokuserad.
Klokare och mer välmående.
Starkare och mjukare.
Vi övar Asanas (ställningar)
Pranayama (andning) och
djup avslappning(Nidra yoga)
Du får kunskap om dig själv
och dina energikroppar*

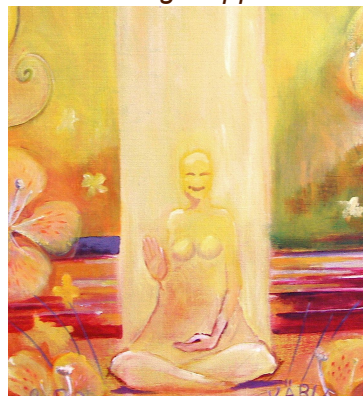
HÄLSOHUSET, YOGA
0143-10 000

HÄLSOHUSET, YOGA
0143-10 000

HÄLSOHUSET, YOGA
0143-10 000

HÄLSOHUSET, YOGA
0143-10 000

HÄLSOHUSET, YOGA
0143-10 000



Vi tränar barfota. Mjuka kläder.
Medtag filt ev kudde.