

Mjuk Livsyoga & Mindfulness



Ordet "Yoga" betyder "Förening".

Hela människan – kroppen sinnet själen förenas under ett yogapass. Rörelse i kombination med medveten andning ger energi och näring till helheten. Självacceptans är Livsyogans absolut viktigaste kvalitet – vänligt bevittna och acceptera... Du får uppleva yogapass som ger smidighet, läkning och djup närvaro. Avslutar alltid med skön vila, meditation/mantrasång.

Yogalärare/Inspiratör: Margaretha/ www.livsyoga.se

Alla välkomna!

nybörjare som erfaren...

 yogaroom