

Livsyoga & Meditation

(KUNDALINIYOGA)



Måndagar 19 - 20.30

Livsyogan är en MJUK form av yoga för både Nybörjare och Erfaren. Olika yogapass stimulerar kroppens självläkande förmåga samtidigt som vi övar *Närvaro* och *Självmedvetenhet*. Mediterar gör vi med stöd av Mantras/Andningsövningar och vi avslutar alltid med *Stilla Stund*. En skön vila för Kroppen, Sinnet och Själen.

Yogalärare/Inspiratör: Margaretha/ www.livsyoga.se

Anmälan:

info@yogaroom.se /0300-73700

Välkomna!

 **yogaroom**
www.yogaroom.se