

# SENIOR YOGAKURS!!!

# LIVSYOGA - MINDFULNESS

*Välkomna till en härlig och mjukare upplevelse av yogans värld*

5 Torsdagar 10:30-11:45, kursen startar 29/9



**En kurs för dig som vill pröva en enkel form av yoga som inspiration till personlig utveckling, välbefinnande och mer balans i tillvaron.**

Låt inte din fysiska ålder eller eventuella "krämpor" vara ett hinder. Kroppen blir smidig, vital och din medvetenhet fördjupas. Du får det du mest av allt behöver för att må bra i kropp och sinne.

Yogapasset utför vi på stol eller sittande på golvet med stöd av filt/kudde.

Enkla rörelser i kombination med andningen. Vi avslutar varje yogapass med avspänning, vila och meditation

*Margaretha, som leder kursen, tillhör själv gruppen SENIORER och har praktiserat yoga under många år. Läs mer på [www.livsyoga.se](http://www.livsyoga.se)*

795 kr

**Boka din plats: [info@yogaroom.se](mailto:info@yogaroom.se)**