

# BALANSYOGA

läkning för kroppen, sinnet & själen

Kursstart **16/10**, måndagar 14:00-15:30



Välkommen till en mjuk form av yoga där bland annat CHAKRASYSTEMET blir vår guide till Medvetenhet och Balans i vardagen. Vi varvar yogapass (Yin & Yang) med andningsövningar och medveten närvaro (mindfulness).

Kanske känner du dig stressad och längtar efter egen tid för reflektion och stillhet? Kanske längtar du efter mer av trygghet i en specifik livssituation?

Vad som än pågår i ditt liv, kom och låt dig inspireras till ett djupare möte med dig själv, där du finner vägledning till vad som bäst gagnar dig i ditt liv Här och Nu.

**Margaretha, som leder kursen, har under många år praktiserat olika former av yoga. Sedan förra året, utbildad Balansinspiratör i regi av MIMY (Mindfulness/Medicinsk Yoga, i samarbete med MediYogaInstituttet i Stockholm.**

*Hon har själv erfarenhet av utbrändhet och smärtor i kropp och sinne. Utbildningen till diplomerad yogalärare(2004) blev en vändpunkt.*

**Om du har frågor eller undrar över något, välkommen att höra av dig till; [margaretha.fw@telia.com](mailto:margaretha.fw@telia.com)**

Investering: 795 kr

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