

Senioryoga



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. Du får öva dig till självrespekt och lyhördhet inför egna behov och önskningsar. Här finns inga "måsten" eller "borde". Här ger mjuka rörelser i kombination med medvetna andetag läkning till kropp och sinne. Yogapasset utför vi på stol eller sittande på golvet med stöd av filtar och kudde. Vi avslutar yogapasset med avspänning, vila och meditation.

Margaretha som leder kursen, tillhör själv gruppen SENIORER och har praktiserat yoga under många år.

Kursstart: 7/9 - 5 ggr

Torsdagar 10:30-12:00

Investering: 750 kr

Boka din plats via: info@yogaroom.se