

MINDFUL YOGA

ÖPPEN KLASS
Boka via Mindbody



*med
Margaretha
fredagar 15 - 16.30*

Här kan du avsluta veckan och ge tid för det tidlösa...

*Vi övar oss i att vara med det som Är...
Ger kroppen och sinnet kraft och energi med medvetna
andetag och varsamma rörelser...
Och vi avslutar med vila och meditation.*

Välkomna!